

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Kateřina Kolářová, DiS.

Sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání

**Výživové zvyklosti a pohybová aktivita příslušníků
Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru
Ostrava**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Výživové zvyklosti a pohybová aktivita příslušníku Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR	8
2.1 Charakteristika Hasičského záchranného sboru ČR.....	8
2.2 Struktura Hasičského záchranného sboru ČR	9
2.3 Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje	10
2.3.1 Územní odbor Ostrava	10
2.4 Denní řád zasahujícího hasiče	13
3 VÝŽIVA A POHYBOVÁ AKTIVITA	15
3.1 Zdraví	15
3.2 Nemoc	15
3.3 Význam zdravé výživy	15
3.3.1 Výživová pyramida.....	16
3.3.2 Glykemický index.....	17
3.3.3 Bílkoviny.....	17
3.3.4 Tuky	19
3.3.5 Sacharidy.....	20
3.3.6 Vlákna.....	21
3.3.7 Vitamíny	21
3.3.8 Pitný režim	22
3.4 Rizika nesprávného životního stylu	22
3.5 Pohyb.....	23
3.6 Fyzická způsobilost uchazeče a příslušníka HZS.....	23

3.6.1	Podmínky fyzické způsobilosti	24
3.6.2	Organizace zkoušek a jejich bodové ohodnocení	24
3.6.3	Organizace tělesné přípravy.....	26
3.6.4	Sportovní soutěže.....	30
4	VÝZKUM.....	32
4.1	Metody výzkumu.....	32
4.2	Výsledky a diskuse k výzkumu	32
4.3	Ověření výzkumných otázek	44
5	DISKUSE	46
	ZÁVĚR	47
	SOUHRN.....	48
	SUMMARY	49
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	50
	Seznam použité literatury	50
	Seznam použitých symbolů a zkratek	53
	Seznam obrázků.....	54
	Seznam tabulek.....	56
	Seznam příloh.....	57
	ANOTACE	70

ÚVOD

Bakalářskou práci s názvem Výživové zvyklosti a pohybová aktivita u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava jsem zaměřila na zhodnocení výživových zvyklostí a pohybové aktivity u příslušníků jednotlivých hasičských stanic Územního odboru Ostrava. Výživa a pohyb hrají velkou roli každého jedince. V současné době narůstá počet civilizačních chorob a zdravotních komplikací, jejichž příčinou je nedostatečná pohybová aktivita a nezdravé stravování. Pohyb a pestré stravování jsou důležitými aspekty, pozitivně posilují fyzickou a psychickou stránku člověka a tím přispívají k celkovému prospěchu lidského organismu. Pravidelným cvičením nebo opakováním určité činnosti si tělo zvykne na zátěž, na kterou se adaptuje, a je schopno zlepšovat svou výkonnost. Nedostatkem pohybu se dostáváme ke snížení fyzické výkonnosti, která většinou vede ke vzniku obezity.

Příslušníci hasičského záchranného sboru si musí udržovat fyzickou zdatnost a zároveň mezi důležitými pracovními povinnostmi si potřebují najít čas na stravu a správné dodržování stravovacích návyků. Ke zjištění výživových zvyklostí a pohybové aktivity bude využit dotazník, ve kterém budou příslušníci odpovídat na 44 otázek. Tento dotazník bude rozdělen mezi tři hasičské stanice a tři integrovaná výjezdová centra v Ostravě.

Na základě tohoto dotazníku bude provedeno vyhodnocení. Výsledkem této práce bude zjištění, na jaké úrovni je životospráva a pohybová aktivita příslušníku Hasičského záchranného sboru v Ostravě.

1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je nastínit současnou situaci, zda je fyzická zdatnost hasičů na vynikající úrovni. Poté také zjištění současného stavu stravovacích návyků hasičů. Příslušníky hasičského záchranného sboru jsem si vybrala záměrně, protože jsou na ně kladeny přísné nároky v rámci fyzické způsobilosti. Hasiči mají velkou zodpovědnost a jsou pravidelně vystavováni nadměrnému psychickému i fyzickému stresu, který musí zvládat.

2 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR ČR

V této kapitole popisují organizační strukturu a charakteristiku Hasičského záchranného sboru ČR a Moravskoslezského kraje.

2.1 Charakteristika Hasičského záchranného sboru ČR

Hasičský záchranný sbor ČR je základní složkou integrovaného záchranného systému, který zabezpečuje koordinovaný postup při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací. Hasičský záchranný sbor ČR při plnění svých úkolů spolupracuje s ostatními složkami IZS i se správními úřady a jinými státními orgány, orgány samosprávy, právníckými a fyzickými osobami, neziskovými organizacemi a sdruženími občanů.¹

Služba, která je vykonávána příslušníky hasičského záchranného sboru ČR, je v souladu s platnými právními předpisy, tedy zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů s doplňujícími ustanoveními dle zákona č. 238/200 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky. Pracovní doba příslušníků může být rozvržena rovnoměrně, kdy se jedná o tzv. „denní směnu“, která má týdenní pracovní dobu 37,5 hodin, nebo je rozvržena nerovnoměrně. Je tedy organizována na tři směny, které jsou označeny A, B, C. Těmito směny je zajištěna nepřetržitá připravenost jednotky HZS po dobu 24 hodin služby denně po 7 dnů v týdnu. Příslušníci pracují v cyklu 24 hodin a poté mají 48 hodin mezisměnové volno. Střídání směn probíhá v 7:00 hodin ráno. Směna je rozdělena na 16 hodin výkonu služby a 8 hodin nařízené pohotovosti v místě výkonu služby, přičemž do nařízené pohotovosti se započítávají přestávky na jídlo a odpočinek.²

¹ VILÁŠEK, J., FIALA, M. a VONDRÁŠEK, D. 2014. Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinium. ISBN 978-80-246-2477-8

² Výkon služby – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/vykon-sluzby.aspx?q=Y2hudW09Mw%3D%3D>

2.2 Struktura Hasičského záchranného sboru ČR

Hasičský záchranný sbor ČR v součinnosti hraje stěžejní roli i v přípravách státu na mimořádné události. Od roku 2001, kdy došlo ke sloučení Hasičského záchranného sboru ČR s Hlavním úřadem civilní ochrany, má HZS ČR ve své působnosti i ochranu obyvatelstva – podobně jako tomu je i v některých dalších evropských státech.

Hasičský záchranný sbor ČR tvoří Generální ředitelství HZS ČR, které je organizační součástí ministerstva vnitra, 14 hasičských záchranných sborů krajů, Střední odborná škola požární ochrany a Vyšší odborná škola požární ochrany ve Frýdku-Místku a Záchranný útvar HZS ČR v Hlučíně. Součástí Generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR jsou také výše zmíněná vzdělávací, technická a účelová zařízení. Součástí HZS krajů jsou územní celky, které mají ve své struktuře operační a informační střediska a územně dislokované stanice. Působnost jednotlivých územních odborů zahrnuje území správní obvody jednotlivých okresů.³

V dnešní době slovo hasič plně nevystihuje tuto profesi, protože výjezdy k požárům zabírají asi jen třetinu jejich zásahové činnosti. Náplň práce hasičů je jedna z nejvšestrannějších. Hašení požáru je doplněno výjezdy k dopravním nehodám, ekologickým haváriím, haváriím s nebezpečnými látkami (chemickými, radiologickými i biologickými), dále zahrnuje práce na vodní hladině i práce potápěčské, práce ve výškách a nad volnou hloubkou prováděné specialisty včetně leteckých záchranářů využívajících vrtulníky. K četným výjezdům hasičů také dochází z důvodů živelní pohromy (povodně, vichřice, sesuvy půdy či zemětřesení v zahraničí), dále pak mimořádné události záměrně způsobené člověkem, kdy se v poslední době jedná o frekventované nebezpečí teroristických útoků a použití zbraní hromadného ničení.⁴

³ VILÁŠEK, J., FIALA, M. a VONDRÁŠEK, D. 2014. Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. století. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2477-8

⁴ HANUŠKA, Z., SKALSKÁ, K., DUBSKÝ, M. Integrovaný záchranný systém a požární ochrana. Modul I. Praha: Ministerstvo vnitra generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, ISBN 978-80-86640-59-4.

2.3 Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje

Hasičský záchranný sbor Moravskoslezského kraje se skládá z krajského ředitelství a šesti územních odborů, kterými jsou:

- Územní odbor Bruntál
- Územní odbor Frýdek-Místek
- Územní odbor Karviná
- Územní odbor Nový Jičín
- Územní odbor Ostrava
- Územní odbor Opava⁵

2.3.1 Územní odbor Ostrava

V Územním odboru Ostrava působí tři hasičské stanice a tři integrovaná výjezdová centra:

- Hasičská stanice Ostrava-Zábřeh
- Hasičská stanice Ostrava-Fifejdy
- Hasičská stanice Ostrava-Poruba
- Integrované výjezdové centrum Ostrava-Jih
- Integrované výjezdové centrum Slezská Ostrava
- Integrované výjezdové centrum Ostrava-Přívoz⁶

Hasičská stanice Ostrava-Zábřeh

Tato stanice se začala stavět v listopadu 1980, její slavnostní otevření se konalo v únoru 1989. Hasičská stanice v Ostravě-Zábřehu je specializovaná na likvidaci úniků nebezpečných látek a na speciální technické zásahy. V areálu stanice se dále nachází krajské ředitelství

⁵ HZS Moravskoslezského kraje – organizační složky - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/menu-organizacni-slozky.aspx>

⁶ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx>

Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje, ředitelství, výjezdové stanoviště a heliport Územního střediska záchranné služby Moravskoslezského kraje.⁷

Hasičská stanice Ostrava-Fifejdy

V roce 1939 byla nynější stanice na Fifejdách předána do užívání Českému sboru dobrovolných hasičů v Moravské Ostravě jako nový „Hasičský dům“. Objekt byl takto využíván až do jeho zabrání německou protileteckou policií v roce 1943. Po válce byla hasičská stanice opět využívána. V roce 1950 vznikl z dosavadní pohotovosti požární sbor z povolání. Budova pak sloužila jako centrální stanice do roku 1989, kdy byla uvedena do provozu hasičská stanice v Ostravě-Zábřehu. Na stanici je v současné době kromě výjezdové jednotky umístěno pracoviště chemické a technické služby a psychologická laboratoř. Jednotka je specializovaná na destruktivní a nedestruktivní překonávání mechanických zábranných systémů pro akutní pomoc jednotkám HZS na území statutárního města Ostravy. Další specializací této stanice je protipovodňová problematika s využitím protipovodňových prostředků případně protipovodňových stěn.⁸

Hasičská stanice Ostrava-Poruba

Prvopočátky této stanice se datují k 6. 9. 1971, kdy byla uvedena do provozu. Tato budova byla však původně postavena jako dočasná a přestala vyhovovat potřebám jednotky HZS. Proto bylo rozhodnuto o výstavbě nové budovy. Výstavba současné budovy začala v roce 1985 a dokončena byla koncem roku 1988. Od této doby je v tomto objektu dislokována výjezdová jednotka HZS a od září 1995 využívá část stanice jedna osádka rychlé záchranné pomoci. Stavební řešení této budovy a souvisejících objektů si však vyžadují zásadní rekonstrukci, proto je navrhována její rekonstrukce a dostavba tohoto areálu. Cílem je vybudování Integrovaného výjezdového centra (IVC), ve kterém bude dislokována jednotka IZS, spádová služebna Městské policie Ostrava, stanoviště rychlé lékařské pomoci a rychlé záchranné pomoci. Příslušníci této stanice jsou specializováni pro práci ve výškách

⁷ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx>

⁸ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

a nad volnou hloubkou. Zajímavostí je, že v areálu stanice se nachází tři dráhy pro plnění disciplíny – běh 100 m s překážkami, 200 m ovál na štafetu, 4x100 m s překážkami a čtyři dráhy pro soutěžní disciplíny požárního sportu – výstup do 4. podlaží cvičné věže. Areál je využíván také jednotkami sboru dobrovolných hasičů pro nácvik jednotlivých disciplín požárního sportu.⁹

Integrované výjezdové centrum Ostrava-Jih

Objekt hasičské stanice v Ostravě-Hrabůvce byl v roce 1929 postaven pro dobrovolný sbor Hrabůvka. V roce 1970 začaly stavební úpravy na požární zbrojnici a to z důvodu nevyhovujících podmínek jak pro zaměstnance, tak pro technické zázemí. V roce 1971 se do rekonstruovaného objektu stěhuje pobočná stanice z Urxových závodů a začíná fungovat jako pobočná stanice Hrabůvka. Otevřením nové centrální stanice Ostrava-Zábřeh v roce 1989 byla hasičská stanice Ostrava-Hrabůvka zrušena a sloužila, jako záložní garáže a sklady pro Hasičský sbor města Ostravy. V roce 1992 byla tato stanice znovu otevřena pro splnění požadavků na plošné pokrytí města. Kompletní rekonstrukce této stanice byla dokončena v roce 2002. V roce 2016 bylo otevřeno Integrované výjezdové centrum Ostrava-Jih. Od té doby je objekt stanice Ostrava-Hrabůvka využíván jako záložní garáže a sklady pro HZS MSK.

Výstavba nového IVC v ostravském městském obvodu Nová Bělá byla zahájena v prosinci 2014 za finanční podpory Evropské unie. Slavnostní otevření bylo 25. 4. 2016. Tento objekt je využíván složkami IZS. HZS MSK zde má re-dislokovanou jednotku hasičského sboru Ostrava-Hrabůvka. Ta je doplněna o příslušníky Water Search And Rescue týmu, který je předurčen pro záchranu a práci na vodní hladině s možností nasazení v rámci mezinárodních záchranných operací. Jednotka se specializuje na práce na vodní hladině a na ledu. Ve zdejším objektu má zázemí také Městská policie Ostrava specializovaná pro kynologii a hipologii. Dále zde sídlí posádka Zdravotnické záchranné služby MSK s týmem na Vysoce nakažlivé nemoci.¹⁰

⁹ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

¹⁰ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx?q=Y2hudW09NA%3d%3d>

Integrované výjezdové centrum Slezská Ostrava

Výstavba této stanice byla zahájena v listopadu 1995 jako Integrované výjezdové centrum pro hasičskou jednotku, Záchranou službu a Městskou policii. Kolaudace objektu proběhla 16. 9. 1996 a tím byl zahájen zkušební provoz. Plný provoz byl pak zahájen 1. 1. 1997.¹¹

Integrované výjezdové centrum Ostrava-Přívoz

Stanice začala své působení v dubnu 2008 v provizorních podmínkách. Během tohoto působení začala výstavba současné stanice jako Integrovaného výjezdového centra pro hasičskou jednotku a dálniční oddělení policie České republiky. Kolaudace tohoto objektu byla 15. 6. 2009. Tehdy byl spuštěn plný provoz tohoto IVC. Stávající specializací jednotky jsou zásahy na dálnici D1, v tunelu Klímkovice a likvidace létajícího hmyzu.¹²

2.4 Denní řád zasahujícího hasiče

Příslušník s nerovnoměrně rozvrženou pracovní dobou služby je dle právních předpisů a dalších nařízení podřízen tzv. „Dennímu řádu HZS Moravskoslezského kraje“. Časový rozvrh činností je uveden níže.

07:00	nástup na směnu
07:00 – 12:00	dopolední blok výkonu služby
12:00 – 12:30	přestávka ve službě na jídlo a odpočinek (služební pohotovost v místě výkonu služby)
12:30 – 17:30	odpolední blok výkonu služby
17:30 – 18:00	přestávka ve službě na jídlo a odpočinek (služební pohotovost v místě výkonu služby)
18:00 – 23:00	večerní blok výkonu služby
23:00 – 24:00	přestávka (služební pohotovost v místě výkonu služby)

¹¹ HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx?q=Y2hudW09NQ%3d%3d>

¹² HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava - Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostrava.aspx?q=Y2hudW09Ng%3d%3d>

24:00 – 06:00	služební pohotovost v místě výkonu služby
06:00 – 07:00	ranní blok výkonu služby

V době nástupu musí být příslušník na určeném pracovišti připraven k výkonu služby. Příprava k výkonu služby zahrnuje převzetí stanovené požární techniky, technických a věcných prostředků potřebných pro výkon služby. Dále bezpečnou úpravu zevnějšku a ustrojení podle organizačního zařazení ve směně, včetně zásahového obleku, přilby, kukly, zásahové obuvi, rukavic a dalších osobních prostředků k provádění zásahu. Formou nástupu na vyhrazeném místě pak dochází k předání služby. Nástupu se účastní všichni příslušníci odstupující a nastupující směny. Poté velitel jednotky nastupující směny přebírá službu od velitele odstupující směny na základě ústního prohlášení. Do doby převzetí služby je výjezd pokryt odstupující směnou. Činnost při výkonu služby v organizačním řízení je určována veliteli stanic, čet, družstev, kteří jsou odpovědní za dodržování denního řádu.¹³

¹³ Sbíрка interních aktů řízení ředitele Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje, Pokyn krajského ředitele pokyn č. 15 „Denní řád HZS MSK“.

3 VÝŽIVA A POHYBOVÁ AKTIVITA

V této kapitole charakterizují pojmy zdraví a nemoc, zabývám se významem zdravé výživy, riziky nesprávného životního stylu a požadavky fyzické způsobilosti hasičů.

3.1 Zdraví

Definujeme jako stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze jako nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.¹⁴

Pouhé pojetí zdraví jako nepřítomnost nemoci, je považováno za příliš úzké, protože je potřeba se na chápání zdraví podívat v širším zorném úhlu. Definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace vychází z ideálu a zmiňuje tři složky komplexního pohledu na člověka tělesnou, duševní i sociální.¹⁵

3.2 Nemoc

Lze jí chápat jako kontraindikaci vůči zdraví a dochází k ní v důsledku subjektivní či objektivní tělesné nebo duševní újmy. Subjektivně se pociťuje jako individuální pocit poruchy, churavosti, nevykonnosti a bolesti. Objektivně jí rozpoznává lékař podle příznaků porušené struktury a funkce nezávislé na tom, zda jí subjektivně vnímá pacient.¹⁶

3.3 Význam zdravé výživy

Výživa je faktorem, který máme zcela pod kontrolou. V podvědomí lidí jsou však zafixovány představy, co je zdravé a co nikoli. Skutečné riziko, které konzumací daných potravin přijímáme, zná málokdo. Nejde o to jíst zdravé potraviny, ale je důležité zdravě se stravovat.¹⁷

¹⁴ WHO – World Health Organization [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.who.int/suggestions/fag/en/>

¹⁵ ZVÍROTSKÝ, M. Zdravý životní styl. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

¹⁶ Microsoft Power Point – Normalcz Normal pdf [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.med.muni.cz/patfyz/pdf/cz/Normal.pdf>

¹⁷ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

3.3.1 Výživová pyramida

Pyramida zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou proto voleny tak, aby zajišťovaly přiměřenou dávku bílkovin, zdravých tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. V základně pyramidy jsou potraviny, které by se měly konzumovat nejčastěji a v největším množství. Směrem nahoru je lepší být s výběrem potravin střídmější. Ve vrcholu jsou umístěny potraviny, bez kterých je možné se obejít, a proto by se měly v jídelníčku objevovat výjimečně, nejlépe vůbec. Pokud volíme maso, ze schématu pyramidy vyplývá, že vhodnější je rybí než hovězí, a z pečiva celozrnné než bílé. Dále také vyplývá, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce. Pokud si chceme dát ovoce, tak je například lepší kiwi než banán z důvodu, že banán má vyšší energetickou hodnotu a méně vitamínu C. Ve druhém patře pyramidy vidíme, že jogurt je zdravější než mléko. Obrázek nepoukazuje na doporučené dávky, protože kolik energie člověk potravou přijme se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Všeobecně platí, že příjem nesmí převyšovat výdej, jinak dochází k nárůstu hmotnosti. V případě zdravého stravování se doporučuje vybírat potraviny z levé části, protože nemusíme tolik sledovat množství. Čím častěji se nám podaří jíst zdravě, tím je větší šance na život bez nemocí a obezity.¹⁸

Obrázek č. 1 Výživová pyramida¹⁹



¹⁸ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

¹⁹ Česká televize [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: http://www.ceskatelevize.cz/ct24/sites/default/files/styles/scale_1180/public/images/1038651-561303.png?

3.3.2 Glykemický index

Glykemický index dává, do jaké míry je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi. Glykémii neboli zvýšení hladiny cukru v krvi produkuje slinivka břišní vyplavením hormonu inzulínu. Čím větší je hladina cukru po jídle, tím více inzulínu je zapotřebí. Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem znamená větší pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních chorob, diabetu II. typu. Může také vést k nadměrnému ukládání tukových zásob, a tím tedy k obezitě. Potraviny s vysokým glykemickým indexem mají negativní vliv na psychiku lidí. Prudký pokles hladiny cukru v krvi vede k nepříjemným pocitům podrážděnosti, nervozity a hladu. Vyvolává potřebu další konzumace sladkého, které člověka nepříjemných pocitů zbaví, ale rozhoupe hladinu cukru v krvi. Tímto dochází ke střídání velmi vysoké a velmi nízké glykemie, což představuje pro tělo značnou zátěž.

Hodnoty glykemie se u zdravého člověka pohybují v rozpětí 3,3 – 5,5 mmol/l. Pokud jsou hodnoty menší, než je rozpětí, jedná se o hypoglykémii. Naopak vyšší hodnoty znamenají hyperglykémii. Hodnoty cukru se určují z krve pomocí glukometru, jsou však různé v závislosti na stravě.²⁰

Z toho vyplývá, že každému člověku prospěje strava s nízkým glykemickým indexem. Mezi které patří například z ovoce avokádo, jahody, citróny, třešně, ze zeleniny brokolice, cuketa, chřest, květák, saláty, zelí. Oproti potravinám s vysokým glykemickým indexem jako jsou například sušené datle a fíky, mouka, slazené cereálie, rýže, sladkosti. Záleží však také na úpravě potravin, například čím déle vaříme rýži nebo těstoviny, tím více stoupá glykemický index. Většinou také platí, že čím více obsahuje daná potravina vláknin, tím je glykemický index nižší.²¹

3.3.3 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou pro výživu člověka nenahraditelné, protože jsou základním stavebním kamenem všeho, co se v těle vyskytuje. Jsou tvořeny z aminokyselin a pospojovány vzájemně v jakési řetězce. Počet aminokyselin v řetězci je různý. Například inzulín obsahuje pouze 51 aminokyselin, naopak mléčná bílkovina jich obsahuje několik tisíc.

²⁰ Hodnoty glykemie [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://cukrovka-dieta.cz/hodnoty-glykemie/>

²¹ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

Molekuly bílkovin jsou příliš velké, proto nemohou přestupovat přes střevní stěnu do krve a jsou v trávicím ústroji postupně rozkládány na krátké řetězce a jednotlivé aminokyseliny. Volné aminokyseliny jsou poté transportovány do krve a přenášeny do jaterních buněk. Zde jsou dál štěpeny a slouží k výstavbě bílkovin potřebných pro tělo.²²

Bílkoviny jsou obsaženy v mnoha potravinách, jejich využitelnost je však rozdílná. Nejlépe využitelné jsou bílkoviny potřebné k vývoji, proto dominuje z hlediska využitelnosti mléko a vejce. Nejvhodnější jsou bílkoviny, které obsahují 8 esenciálních aminokyselin ve správném poměru a množství. Tyto podmínky splňují bílkoviny vajec, masa a mléčných výrobků. I když například některá semena rostlin obsahují bílkoviny s kompletním zastoupením aminokyselin, jejich vzájemnému poměru se bílkovinám živočišného původu nemohou rovnat.²³

Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g/kg ideální tělesné váhy. Optimální příjem však činí 1 – 1,5 g/kg. Přebytek bílkovin také není zdravotně příznivý, protože je organismus zbytečně zatěžován dusíkatými metabolity, které se musí vyloučit přes ledviny a játra. Lidé často žijí v omylu, že pokud snědí například maso o hmotnosti 200 g, tak přijali 200 g bílkovin. Množství bílkovin se v potravinách liší, příklady množství bílkovin nalezneme v následující tabulce.²⁴

Tabulka č. 1 – Trojpoměr základních živin²⁵

	Energie (%)		
	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Jogurt bílý s obsahem 3 % tuku	25	45	30
Polotučný tvaroh	65	20	15
Párky průměrné	20	80	0
Kuřecí maso (s kůží)	70	30	0
Pizza se šunkou	15	45	40
Smažený vepřový řízek	30	50	20

²² Bílkoviny ve výživě [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.galenus.cz/clanky/vyziva/bilkoviny-bilkoviny-ve-vyzive>

²³ Bílkoviny ve výživě [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.galenus.cz/clanky/vyziva/bilkoviny-bilkoviny-ve-vyzive>

²⁴ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

²⁵ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

3.3.4 Tuky

Jsou také samozřejmou a důležitou součástí výživy. Jedná se o sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se pak dělí na nasycené a nenasycené. Nenasycené poté dělíme na jednoduše a vícenásobně nenasycené. Tato terminologie je nutná, aby bylo jasno o tom, jak tuky ovlivňují naše zdraví.

Tuky dodávají do těla nepostradatelné mastné kyseliny, které si organismus neumí vytvořit sám, a jsou nutné ke vstřebání vitamínů rozpustných v tucích. Jsou také zdrojem cholesterolu, který náš organismus potřebuje.

Denní příjem tuků by měl být 30 – 35 % z celkového denního příjmu energie dospělého člověka, který se pohybuje mezi 8 000 – 10 000 kJ, což představuje 60 – 80 g. Ve skutečnosti průměrný současný člověk zkonzumuje tuky v množství 120 g denně. Množství tuků nalezneme v tabulce č. 1 – Trojpoměr základních živin.²⁶

Nasycené mastné kyseliny

Působí zpravidla nepříznivě, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Jsou většinou obsaženy v živočišných tucích, jako je máslo, sádlo nebo hovězí tuk.²⁷

Jednoduše nenasycené kyseliny

Na zdraví působí příznivě, protože snižují nebezpečnou hladinu cholesterolu (LDL) a naopak zvyšují jeho prospěšnou součást (HDL). Zdrojem jednoduše nenasycených mastných kyselin je olivový olej, olivy, avokádo a ořechy.²⁸

Vícenásobně nenasycené kyseliny

Většina z nich snižuje hladinu cholesterolu v krvi a některé zabraňují vzniku krevních sraženin. Zdrojem jsou rostlinné oleje, kvalitní margaríny a tuk obsažený v rybím masu.²⁹

²⁶ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

²⁷ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

²⁸ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

3.3.5 Sacharidy

Jsou také významnou a nepostradatelnou složkou potravy. Z hlediska energetického poměru tvoří největší část (50 – 65 % z celkového energetického příjmu dospělého člověka). Najdeme je všude, kde se přidává cukr, takže například ve sladkostech a sušenkách, také v ovoci a medu, dále v rýži, chlebu a těstovinách. Při nedostatku dochází k odbourávání tukových zásob. Pokud je příjem extrémně nízký, dochází k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu a negativnímu ovlivnění psychiky. Naopak nadměrný příjem vede k hromadění energie do tukových zásob. Vysoká sacharidová strava vede po nějakém čase ke vzniku cukrovky. Sacharidy můžeme je rozdělit na jednoduché a složité.^{30 31}

Jednoduché sacharidy

Mezi jednoduché sacharidy neboli cukry patří glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr), které jsou organismem jednoduše vstřebány. Poskytují velké množství energie, ale žádné vitamíny a minerály. Z hlediska výživy jsou nevhodné, protože jejich rychlý zdroj energie stejně rychle vymizí a následuje únava a hlad. Pocit sytosti je tedy krátký a slabý. Jsou hlavně zastoupeny ve sladkostech, koláčích a čokoládě.³²

Složité cukry

Jsou vhodnější pro tvorbu hlavního podílu sacharidů ve stravě, protože se odbourávají v trávicím systému pomaleji, takže vstřebávání je pozvolné a nezatěžuje tolik organismus. Současně se s nimi získávají další výživově cenné složky jako je vláknina a některé vitamíny. Zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory.³³

²⁹ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

³⁰ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

³¹ Sacharidy v potravinách – Tvoje tělo.cz [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.tvojetelo.cz/sacharidy-v-potravinach/>

³² Cukry [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.majbo.com/sk/Cukry>

³³ PÁNEK, J., POKORNÝ, J. a DOSTÁLOVÁ, J. Základy výživy a výživová politika. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002. ISBN 80-7080-468-8.

3.3.6 Vlákna

Vlákna je také významnou složkou potravy a zdravý jídelníček si bez její přítomnosti nelze představit. Kvalitním zdrojem vlákniny jsou potraviny rostlinného původu, naopak živočišné potraviny ji neobsahují vůbec. Existují dva druhy: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vlákna ovlivňuje hladinu cukru v krvi, zvětšuje svůj objem a vytváří v žaludku viskózní roztok, který zpomaluje vyprázdnění a prodlužuje pocit nasycení. Zdrojem tohoto druhu vlákniny je ovoce, zelenina a částečně obiloviny. Nerozpustná vlákna zlepšuje střevní peristaltiku, a tím urychluje průchod potravy zažívacím traktem. Nedostatek tohoto typu vlákniny může vést ke vzniku zácpy. Nutnou podmínkou je dodržení pitného režimu, aby mohla vlákna plnit svou roli. Zdrojem je celozrnné pečivo, müsli, rýže, celozrnné těstoviny a luštěniny. Velmi vysoký obsah má také lněné semínko a pšeničné klíčky.³⁴

3.3.7 Vitamíny

Vitamíny jsou nezbytné pro správnou funkci lidského organismu, jeho růst, vývin a celkové zdraví. Získáváme je z potravy. Pokud je podíl vitamínů ve stravě nedostačující, je možné je dodávat ve formě doplňujících látek. Jsou základními složkami enzymových systémů a umožňují podávání vysokých výkonů. Na druhou stranu nedostatek může vážně ohrozit celý lidský organismus. Je prokázáno, že hrají nezastupitelnou roli v prevenci, posilují a ovlivňují imunitu organismu.

Vitamíny jsou odlišné svou funkcí a chemickým složením. Dělíme je podle rozpustnosti na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích. Mezi vitamíny rozpustné ve vodě neboli hydrofilní se řadí vitamíny skupiny B a C. Například vitamín B1 (thiamin) je možno získat z droždí, ječmene, arašídů, libového vepřového masa, mléka, zeleniny a obilných slupek. Vitamín B2 (riboflavin) obsahuje mléko, játra, sýr, ryby a vejce. Vitamín C (kyselina askorbová) je obsažen v citrusech, bobulovitých plodech, zelené zelenině, bramborách a paprice. Tato skupina se v těle neukládá a v případě přebytku je vylučována močí. Je tedy nezbytné ji stále doplňovat.

³⁴ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

Mezi vitamíny rozpustné v tucích neboli lipofilní se řadí A, D, E, K. Ukládají se v organismu na delší dobu. Tělo si je může v zásobě udržet až několik měsíců. Vitamin A nalezneme v rybím tuku, játrech, vejcích, mléku a mléčných produktech. Dostatek vitamínu D obsahuje tuňák a losos, zatímco E je především ve špenátu, kapustě, ječmeni, vejcích, sójových bobech a rostlinných olejích. Vitamin K nalezneme nejvíce v jogurtech, vaječném žloutku, rybím tuku a listové zelenině.³⁵

3.3.8 Pitný režim

Voda je u člověka obsahově zastoupena v 50 – 60 % tělesné hmotnosti, proto se jedná o nepostradatelnou součást výživy i když nemá žádnou energetickou hodnotu. S vodou je úzce spjatý pitný režim, kterým rozumíme denní návyk pití tekutin. Celkový objem by se měl u každého dospělého člověka pohybovat okolo 2 litrů vody. Je však potřeba zohlednit fyzickou aktivitu vykonávanou během dne. V těchto případech se denní dávka vody zvyšuje. Pojmem spjatým s pitným režimem je také žízeň, která se projevuje touhou po pití. V tuto chvíli, kdy v lidském organismu dojde k tomu, že tělo vydává informaci o pocitu žízně, je naše tělo dehydratované. Dehydrataci bychom měli vhodným a dostatečným příjmem tekutin předcházet, aby nedocházelo k zvyšování tělesné teploty, zatížení srdce a krevního oběhu.³⁶

3.4 Rizika nesprávného životního stylu

V posledních letech se velkým fenoménem stává zvýšená tělesná hmotnost, která může vést až k obezitě a to ve všech rozvinutých zemích. Nicméně navzdory škodlivým účinkům nadváhy se neustále zvyšuje věk, kterého se dožíváme, což lze částečně vysvětlit lepší dostupností zdravotnické péče. Předpokládané další šíření obezity lze chápat ve světle evoluce. Ve všech živočišných druzích je energeticky metabolismus asymetrický, přičemž akumulace energie je nezbytným předpokladem přežití v těžkých časech. V minulosti nikdy nebylo období nepřetržité výživy příliš dlouhé, zatímco hladomory byly pravidelné a časté a akumulace tuku znamenala přežití v době nedostatku. Hlavní příčinou obezity je nadměrná

³⁵ MINDELL, E. Vitaminová bible: Jak můžete žít zdravěji s pomocí vhodných vitaminů a potravin? 1. vyd. Budapest: Gloria Kiadó, 1994.

³⁶ DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu: Praha: Olympia, 2005. ISBN80-7033-928-4

spotřeba, nevhodné stravovací návyky a nedostatečný pohyb. Nadváhu a obezitu charakterizujeme jako rozpětí váhy, které překračuje hranice zdravé tělesné hmotnosti. Kritériem hodnocení je tzv. Body Mass Index (BMI) neboli index tělesné hmotnosti. Jeho horní hranice je zpravidla 27 nebo 28, ale může být specifikován pro různé populace podle pohlaví, rasy a etnického původu. S obezitou se nesou další rizika jako je diabetes, hypertenze a koronární choroby. Celková tloušťka, která je měřena pomocí BMI, je však nedostatečně citlivá a jako rizikový faktor je také chápána distribuce tuku, který se zpravidla ukládá jako intraabdominální a podkožní tlustý tuk. Vzhledem k tomu, že dlouhodobá ztráta tělesné hmotnosti je u dospělých jen těžce dosažitelná, tak by měly být opatření před vznikem nadváhy a obezity hlavně zaměřeny na prevenci.³⁷

3.5 Pohyb

Nejdůležitější součástí zdravého životního stylu je pohyb a výživa. Pro budování svalové hmoty je zásadní pohybová aktivita. V našem těle je aktivním a nejobjemnějším orgánem kosterní sval a tvoří 40% tělesné hmotnosti. Společně s kostrou, vazy a klouby, což je pasivní ústrojí pohybu, tvoří funkční celek. Pro vývoj a udržování funkceschopnosti svalové tkáně je pohyb nezbytný. Při imobilizaci končetin dochází velmi rychle k atrofii kosterních svalů. Opakem je soustavné zatěžování svalové tkáně při tréninkových procesech, kdy dochází k morfologické funkční hypertrofii svalových vláken a tím se zvyšuje tělesná zdatnost a výkonnost jedince.³⁸

3.6 Fyzická způsobilost uchazeče a příslušníka HZS

Požadavky na tělesnou zdatnost uchazeče při přijetí do služebního poměru a příslušníka Hasičského záchranného sboru České republiky nutnou pro výkon služby jsou stanoveny ve Sbírce interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008, pokyn číslo 58.

³⁷ DIABETES/METABOLISM RESEARCH AND REVIEWS Diabetes Metab Res Rev 2001; 17: 347–362.

³⁸ HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část: Univerzita Karlova – Praha. ISBN 80-7066-506-8.

3.6.1 Podmínky fyzické způsobilosti

Ke zkoušce tělesné způsobilosti jsou uchazeči a příslušníci HZS ČR rozděleni do šesti věkových kategorií pro muže a ženy. Rozhodující při zařazení do příslušné kategorie je dosažený věk v daném kalendářním roce. Přesné rozdělení do příslušné kategorie je uvedeno v tabulce č. 2.³⁹

Tabulka č. 2 – Věkové kategorie⁴⁰

Věková kategorie	Muži – skupina I, II, III a IV Ženy – skupina I a II	Ženy – skupina III a IV
VK 1	do 29 let	do 25 let
VK 2	30 – 35 let	26 – 30 let
VK 3	36 – 40 let	31 – 35 let
VK 4	41 – 45 let	36 – 40 let
VK 5	46 – 50 let	41 – 45 let
VK 6	51 let a více	46 let a více

Zkouška musí být vykonána v časovém období 60 kalendářních dnů před ustanovením na dané služební místo u HZS ČR. Příslušník pak vykonává zkoušku každoročně. Při splnění zkoušky získává uchazeč nebo příslušník osvědčení o tělesné zdatnosti. Platnost tohoto osvědčení je do konce následujícího kalendářního roku. Osvědčení je vedeno v osobním spise příslušníka. Vzor tohoto osvědčení je uveden v příloze č. 3.⁴¹

3.6.2 Organizace zkoušek a jejich bodové ohodnocení

Zkoušky jsou organizovány řediteli HZS ČR, které jsou v souladu s příslušnými právními předpisy, služebními předpisy vydanými Ministerstvem vnitra generálním ředitelem HZS ČR a dle plánů odborné přípravy zpracovaných na výcvikové období daného kalendářního roku.

³⁹ Sbirka interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

⁴⁰ Sbirka interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

⁴¹ Sbirka interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

Zkoušky jsou organizovány ve sportovních a výcvikových zařízeních HZS ČR, dále ve sportovních zařízeních Ministerstva vnitra a v případě nutnosti i v jiných sportovních zařízeních.

Pro zkoušky je stanoveno několik základních termínů převážně v období od května do září. Dále jsou stanoveny opravné eventuálně náhradní termíny. Po celou dobu zkoušek je zajištěna přítomnost zdravotnické pomoci. Testy se provádějí před zkušební komisí. Zkušební komise je nejméně dvoučlenná. Jedním z jejích členů musí být příslušník nebo zaměstnanec pověřený organizací nebo řízením tělesné přípravy v rámci organizačního celku Hasičského záchranného sboru ČR.

Disciplíny se provádějí během jednoho dne a to v libovolném pořadí. Konkrétní disciplínu si volí sám zkoušený a vždy ji zahajuje až na povel hodnotitele. Před každým cvikem dostává testovaný uchazeč nebo příslušník HZS k dispozici 10 minut na rozcvičení. Ke zkoušce z fyzické způsobilosti musí mít testovaná osoba odpovídající sportovní oblečení a vhodnou obuv.

Před každým zahájením testu je zkušební komisí provedena instruktáž zkoušených, která obsahuje popis správného provedení cviku, jeho základní postavení a ukázka odpočinkové polohy. V instruktáži je testovaná osoba rovněž seznámena se způsobem hodnocení cviku a chybného předvedení cviku, které znamená nezapočtení výkonu. Instruktáž také obsahuje zdůraznění pravidel, při jejich porušení je test okamžitě ukončen. Dále pak upozornění na složení zkoušky v opravném termínu při nenadálém subjektivním pocitu zdravotní indispozice.

Každá disciplína má stanoveno bodové minimum v jednotlivém testu. V případě, že toto minimum není splněno i přes součet bodů dosažených v ostatních zvolených disciplínách, je uchazeč nebo příslušník HZS celkově hodnocen jako nevyhovující. Přehled jednotlivých testů a disciplín, jejich bodová minima a celková bodová minima pro úspěšné absolvování testu nalezneme v tabulce č. 3 a 4.⁴²

⁴² Sbírká interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

Tabulka č. 3 – Přehled testů a disciplín⁴³

Test	Disciplína	
	Č. 1 – silový	1a
1b		Shyby
Č. 2 – silový	2a	Leh-sed
	2b	Přednožování v lehu
Č. 3 – vytrvalostní	3a	Běh 2000 metrů
	3b	Plavání 200 metrů

Tabulka č. 4 – Bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum⁴⁴

Skupina	Bodové minimum v testu			Celkové bodové minimum	
	č. 1	č. 2	č. 3		
I	25 bodů	25 bodů	50 bodů	105 bodů	
II	20 bodů	20 bodů	40 bodů	95 bodů	
III	14 bodů	14 bodů	28 bodů	42 bodů	
IV	10 bodů	10 bodů	20 bodů	při volbě testu	
				č. 1 nebo č. 2	č. 3
				10 bodů	20 bodů

3.6.3 Organizace tělesné přípravy

Pro udržení fyzické kondice nutné k výkonu služby a k přípravě na každoroční zkoušky je v rámci odborné přípravy organizována tělesná příprava, která je v souladu s příslušnými právními předpisy a služebními předpisy. Pro příslušníky s nerovnoměrně rozvrženou dobou služby je tělesná příprava vykonávána nejméně 2 hodiny na každé směně. Pro ostatní příslušníky se provádí 2 hodiny v rámci týdenní doby služby.

Tělesná příprava je dělena na všeobecnou a speciální. Do všeobecné tělesné přípravy jsou zahrnuty sporty jako běhy na dráze a v terénu, míčové hry (kopaná, volejbal apod.), tenis,

⁴³ Sbíрка interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

⁴⁴ Sbíрка interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

stolní tenis, posilování, plavání a nácvik disciplín ke zkouškám z fyzické způsobilosti. Speciální část tělesné přípravy zahrnuje disciplíny požárního sportu, cvičení s prvky hasičské, lezecké, potápěčské a záchranářské činnosti a také práce na vodě.

Krajší ředitelé HZS mohou dle místních podmínek upřesnit, které sporty mohou být na jednotlivých stanicích zařazeny ve služební tělesné přípravě v rámci směny. V rámci výkonu tělesné přípravy musí být dodržovány metodické zásady. Tělesná příprava je členěna na část přípravnou, hlavní a relaxační. V přípravné části je zahrnuto cvičení, které je úměrné teplotě ovzduší a charakteru hlavní části. Hlavní část se zaměřuje na stupňovaný trénink sportu, disciplíny nebo cvičení, které odpovídá úrovni fyzické zdatnosti daného příslušníka. Relaxační část se pak zaměřuje na sportovní hry, soutěže, uvolňovací a dechová cvičení.

Prostory, které jsou určeny pro výkon tělesné přípravy k udržení fyzické způsobilosti, jsou k vidění na níže uvedených fotografiích. Jedná se o posilovnu, tělocvičnu, tenisový kurt, relaxační a saunové místnosti.⁴⁵

Obrázek č. 2 – Posilovna⁴⁶



⁴⁵ Sbírnka interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

⁴⁶ Zdroj: Vlastní fotografie

Obrázek č. 3 – Tělocvična⁴⁷



Obrázek č. 4 – Tenisový kurt⁴⁸



⁴⁷ Zdroj: Vlastní fotografie

⁴⁸ Zdroj: Vlastní fotografie

Obrázek č. 5 – Relaxační a saunové místnosti⁴⁹



Obrázek č. 6 – Relaxační a saunové místnosti⁵⁰



⁴⁹ Zdroj: Vlastní fotografie

⁵⁰ Zdroj: Vlastní fotografie

3.6.4 Sportovní soutěže

V rámci tělesné přípravy jsou organizovány sportovní soutěže. Systém sportovních soutěží, které jsou zařazeny do tělesné přípravy organizovaných v rámci HZS ČR, stanovuje Ministerstvo vnitra – generální ředitelství HZS ČR. Účast na těchto sportovních soutěžích se započítává do výkonu služby, pokud se jedná o výkon nařízený služebním funkcionářem.

Sportovní soutěže, které nejsou zařazeny do tělesné přípravy, mohou být organizovány z důvodu udržování či zvyšování fyzické zdatnosti příslušníků a k propagaci HZS ČR. Nejsou však součástí výkonu služby, pokud příslušný ředitel nerozhodne jinak.⁵¹

Níže uvedené fotografie zobrazují účast příslušníků na některých ze sportovních soutěží, které jsou organizovány HZS ČR.

Obrázek č. 7 – Akademické mistrovství v TFA⁵²



Obrázek č. 8 – Soutěž TFA Ostravská věž⁵³



⁵¹ Sbírka interních aktu řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 70/2008 pokyn číslo 58.

⁵² Požary.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/146080-pocatkem-rijna-roku-2016-probeh-l-v-ostrove-jiz-ctvrty-rocnik-akademického-mistrovstvi-v-tfa/>

⁵³ Požary.cz - ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/3432-absolutnim-vitezem-tfa-ostavska-vez-se-stal-lukas-novak-narocnou-trat-v-unikatnim-prostredi-zdolal-za-6-minut-a-16-vterin/>

Obrázek č. 9 – Soutěž TFA Ostravská věž⁵⁴



Obrázek č. 10 – Klání v požárním sportu⁵⁵



⁵⁴Požáry.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/3432-absolutnim-vitezem-tfa-ostravska-vez-se-stal-lukas-novak-narocnou-trat-v-unikatnim-prostredi-zdolal-za-6-minut-a-16-vterin/>

⁵⁵Požáry.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/138662-klani-v-pozarnim-sportu-v-ostrave-bylo-spolecnou-soutezi-pro-tymy-hasicu-moravskoslezskeho-a-olomouckeho-kraje/#1738>

4 VÝZKUM

V této kapitole popisují použité metody výzkumu a uvádím jeho výsledky.

4.1 Metody výzkumu

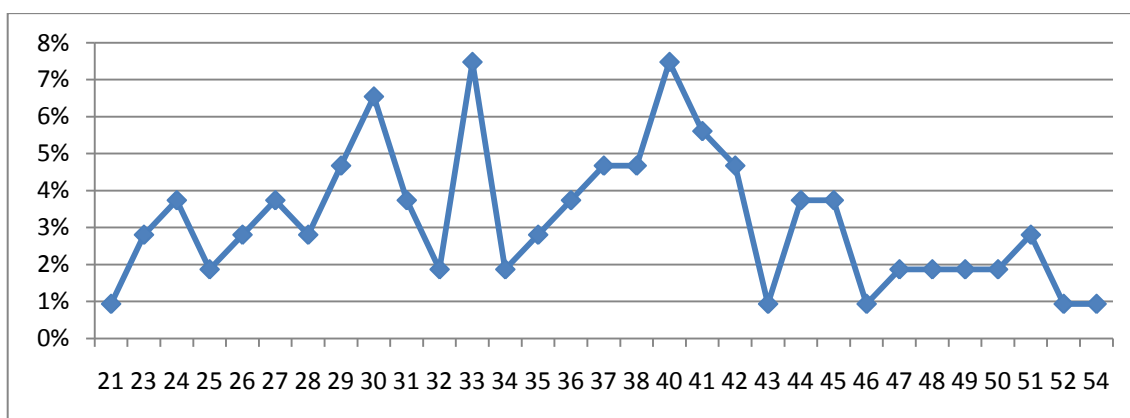
K ověření výživových zvyklostí a pohybové aktivity u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava jsem využila dotazník složený ze 44 otázek. Jednalo se o otázky, které se zaměřovaly na výživové zvyklosti, dodržování zdravé životosprávy, dále pak otázky zaměřené na zdravotní stav a pohybovou aktivitu. O vyplnění dotazníku bylo požádáno 120 příslušníků, tyto dotazníky byly rozděleny mezi 3 hasičské stanice a 3 integrovaná výjezdová centra. Celkový počet vyplněných dotazníků, použitých pro výzkum této práce, bylo 107. Vzor tohoto dotazníku je uveden v příloze č. 1. Výzkumné otázky jsou:

- Fyzická zdatnost hasičů je na vynikající úrovni.
- Výživové zvyklosti hasičů nejsou optimální.

4.2 Výsledky a diskuse k výzkumu

U Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava je ve výkonu služby ze 107 respondentů nejpočetnější věková kategorie mezi 30. (6,5 %) až 40. rokem (7,5 %). Podrobnější výsledné hodnoty znázorňuje graf č. 11.

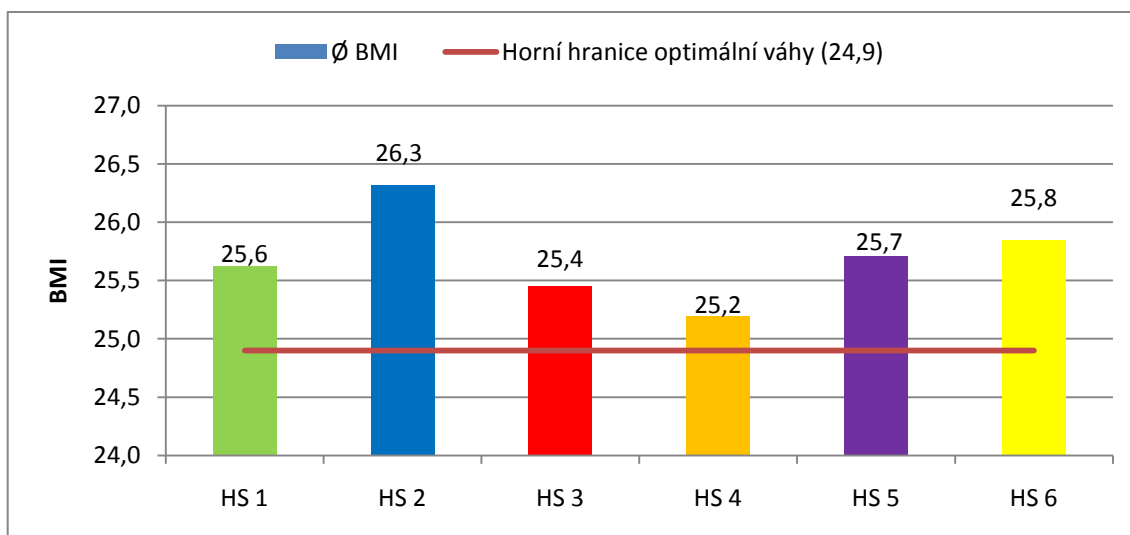
Graf č. 11 – Věk⁵⁶



⁵⁶ Zdroj: Vlastní výzkum

Níže uvedený graf vykazuje výsledky jaký je průměr BMI jednotlivých stanic HZS Územního odboru Ostrava. Dané hodnoty jsou překvapivé. Je zřejmé, že členové všech šesti hasičských stanic v Ostravě mají BMI nad horní hranicí optimální hmotnosti. Nejlepšími výsledky se může pochlubit Integrované výjezdové centrum Ostrava-Jih, nejhůře pak dopadla Hasičská stanice Ostrava-Fifejdy.

Graf č. 12 – Průměr BMI jednotlivých stanic HZS ČR ÚO Ostrava⁵⁷



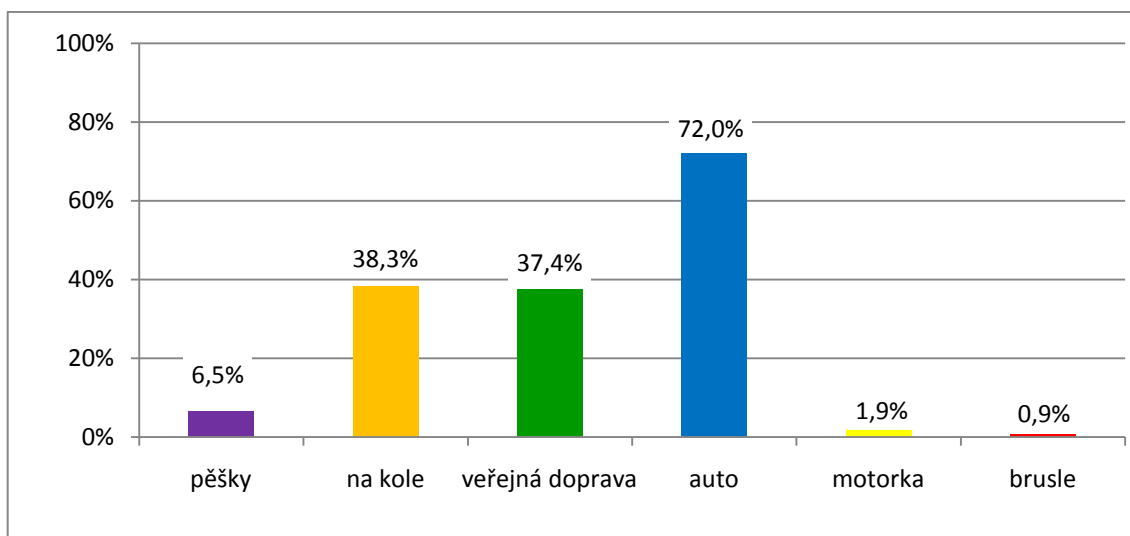
- HS 1 – Hasičská stanice Ostrava – Zábřeh
- HS 2 – Hasičská stanice Ostrava – Fifejdy
- HS 3 – Hasičská stanice Ostrava – Poruba
- HS 4 – Integrované výjezdové centrum Ostrava – Jih
- HS 5 – Integrované výjezdové centrum Slezská Ostrava
- HS 6 – Integrované výjezdové centrum Ostrava – Přívoz

Další výzkumná otázka zjišťuje, na které směně příslušník vykonává službu. Nejčtenější je 24 hodinová směna, kterou vykonává ze 107 dotazovaných příslušníků 106 (99,1 %) a 1 (0,9 %) příslušník pak vykonává denní směnu.

Při výzkumné otázce, jakým způsobem se příslušníci dopravují do práce, se nejčtenějším způsobem dopravy stalo auto, kdy tuto možnost označilo ze 107 dotazovaných příslušníků 77 (72,0 %) respondentů. 41 respondentů (38,3 %) se dopravuje na kole a 40 (37,4 %) veřejnou dopravou. Nejmenší zastoupení je pak cesta pěšky, doprava na motocyklu nebo na bruslích. Výsledky ukazuje graf č. 13.

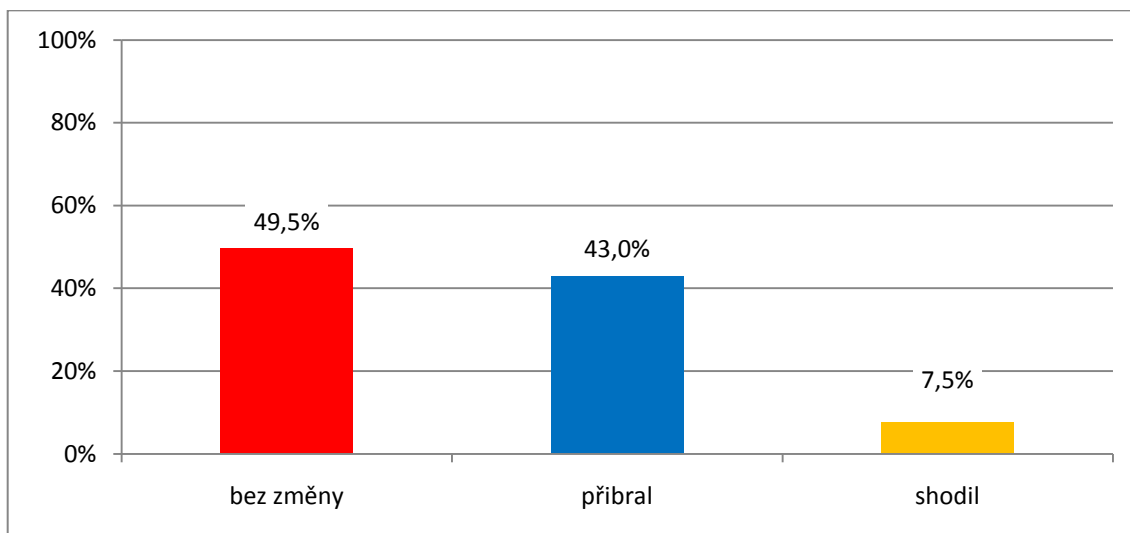
⁵⁷ Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 13 – Způsob dopravy do zaměstnání⁵⁸



Další otázka zkoumá, zda příslušníci pozorují změnu ve své hmotnosti po dobu trvání služebního poměru. Ze 107 dotazovaných hasičů 53 (49,5 %) respondentů odpovědělo, že jejich hmotnost je beze změny, 46 (43,0 %) respondentů přibralo a 8 (7,5 %) respondentů shodilo.

Graf č. 14 – Pocit změny tělesné hmotnosti u příslušníků HZS⁵⁹

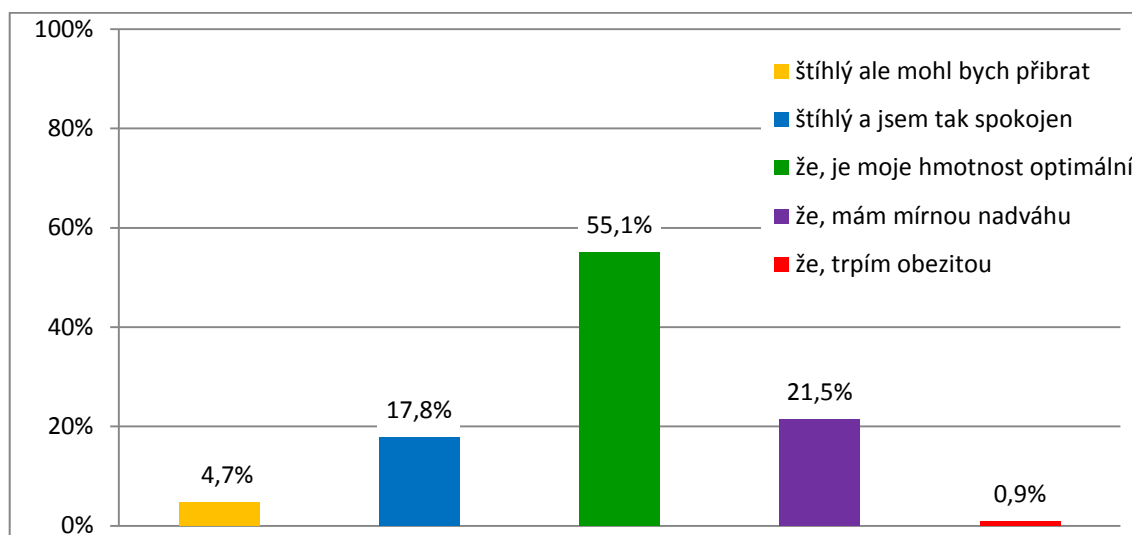


⁵⁸ Zdroj: Vlastní výzkum

⁵⁹ Zdroj: Vlastní výzkum

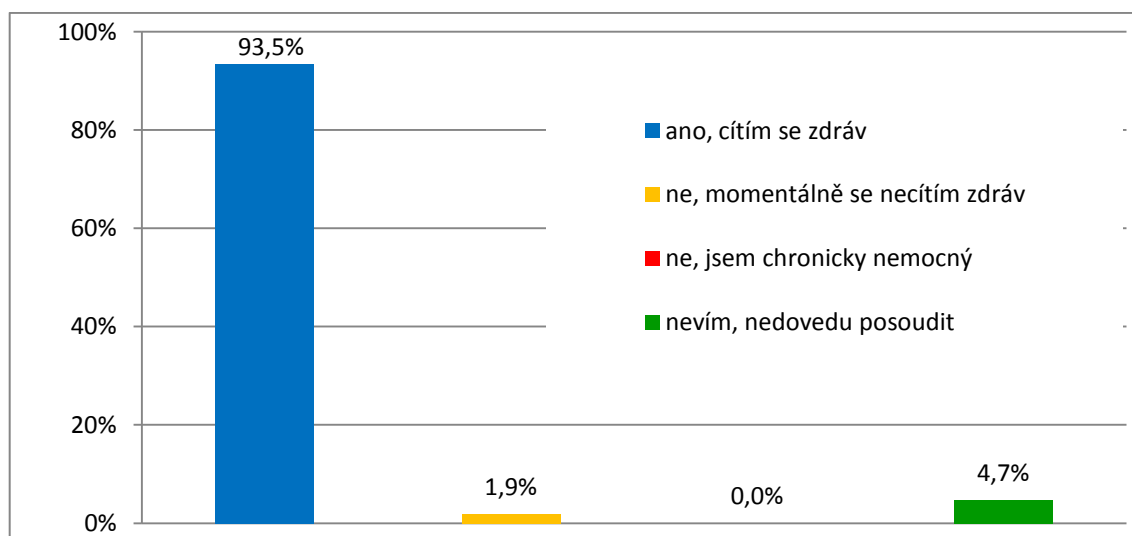
Hodnocení hmotnosti respondentů znázorňuje graf č. 15. Ze 107 dotazovaných respondentů celkem 59 (55,1 %) příslušníků označilo svou hmotnost jako optimální, 23 (21,5 %) příslušníků označilo, že trpí mírnou nadváhou a 19 (17,8 %) příslušníků se cítí štíhlými je se svou hmotností spokojeno. Pouze 1 (0,9 %) příslušník uvedl, že trpí obezitou.

Graf č. 15 – Subjektivní hodnocení hmotnosti⁶⁰



Hodnocení aktuálního zdravotního stavu respondentů. Celkem 100 (93,5 %) příslušníků HZS ze 107 dotazovaných nepocítuje zdravotní komplikace, 5 (4,7 %) respondentů nedokáže svůj zdravotní stav posoudit a 2 (1,9 %) respondenti se momentálně zdraví necítí.

Graf č. 16 – Hodnocení aktuálního zdravotního stavu⁶¹

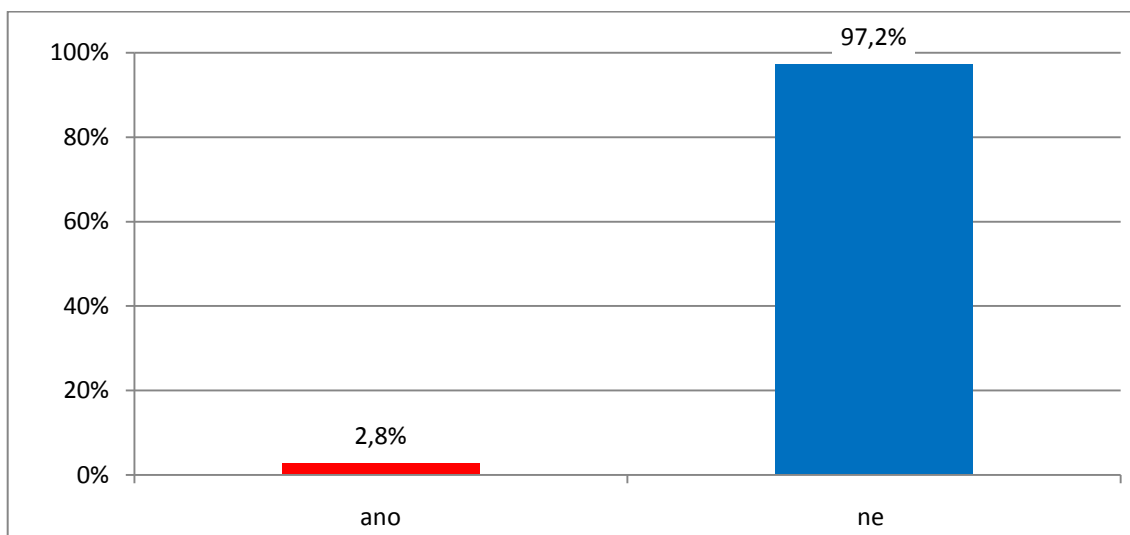


⁶⁰ Zdroj: Vlastní výzkum

⁶¹ Zdroj: Vlastní výzkum

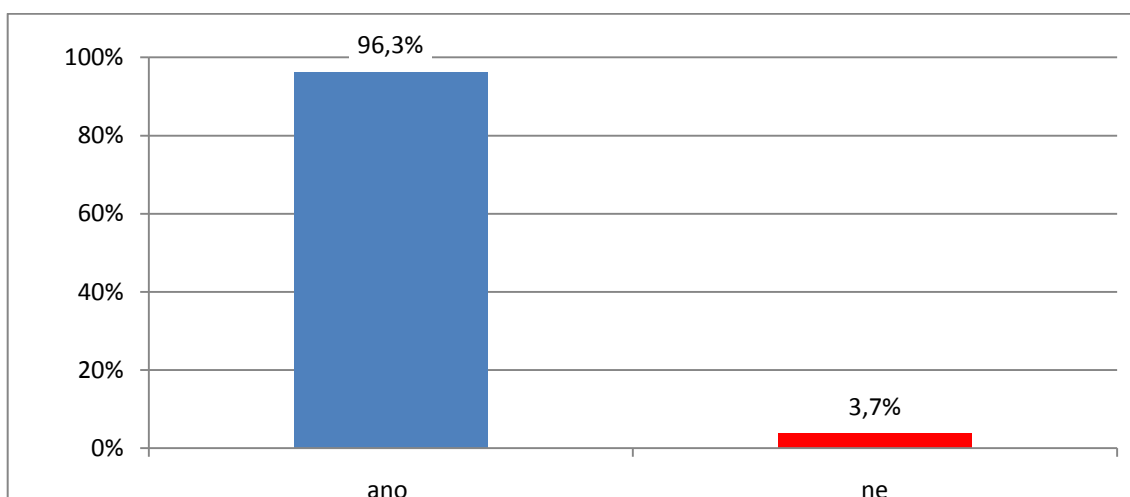
Užívání pravidelné medikace předepsanou praktickým či odborným lékařem ukazuje graf č. 17, ze kterého je patrné, že pravidelnou medikaci užívají pouze 3 (2,8 %) příslušníci ze 107 dotázaných respondentů.

Graf č. 17 – Užívání pravidelné medikace⁶²



Z grafu č. 18 je možno vyčíst, že převážná část ze 107 dotazovaných příslušníků má možnost v době výkonu služby pravidelně sportovat. Toto je způsobeno tím, že příslušníci mají v denním rozkaze stanovenou hodinu, kdy se věnují sportu s ohledem na udržování své fyzické kondice.

Graf č. 18 – Možnost sportování v době výkonu služby⁶³

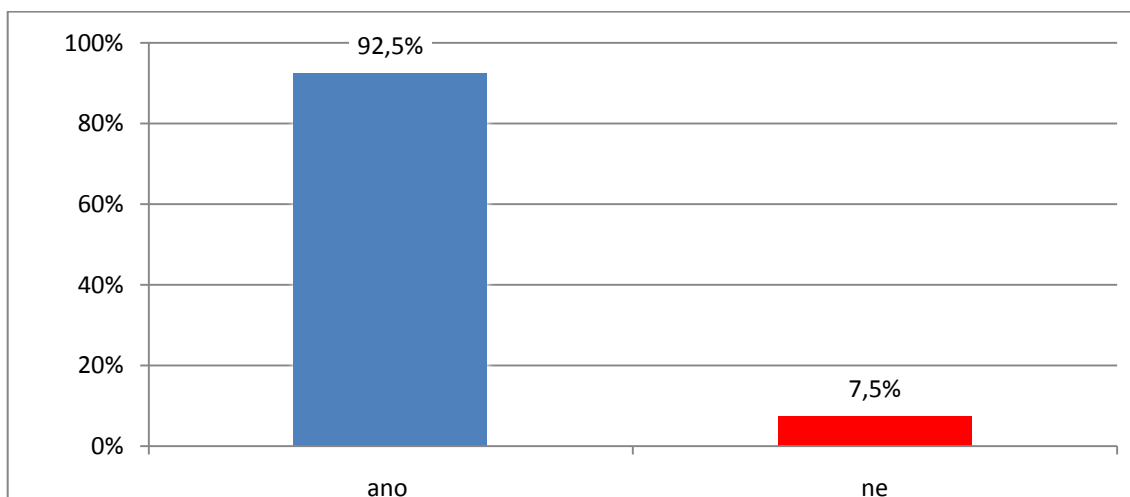


⁶² Zdroj: Vlastní výzkum

⁶³ Zdroj: Vlastní výzkum

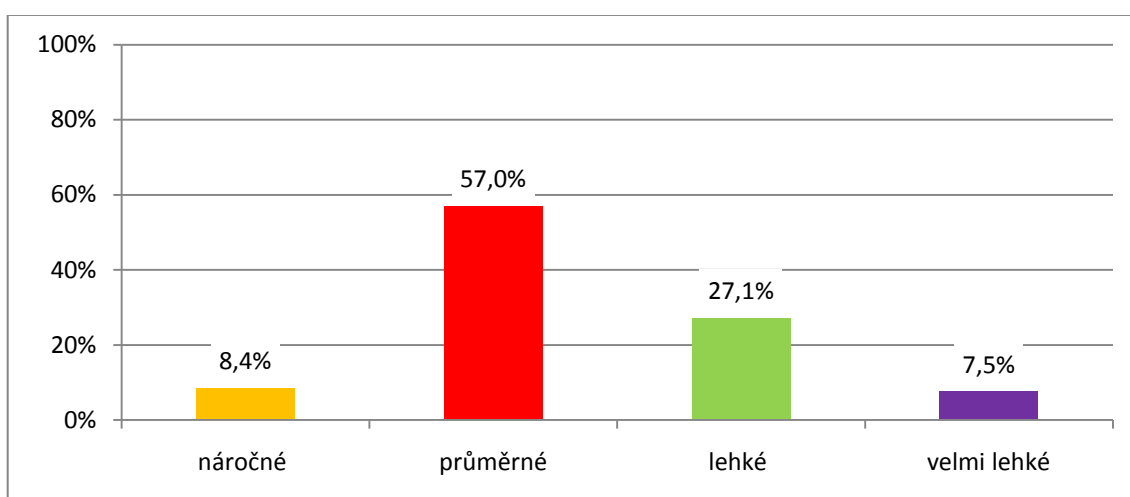
Graf č. 19 ukazuje výsledky, že ze 107 dotazovaných 99 (92,5 %) příslušníků využívá možnost v době výkonu služby věnovat se sportovní aktivitě a 8 (7,5 %) příslušníků tuto možnost nevyužívá.

Graf č. 19 – Využití možnosti sportování v době výkonu služby⁶⁴



Nejpočetnější skupina příslušníků uvedla, že roční přezkoušení hasičů z tělesné přípravy považuje za průměrné, a to celkem 61 (57,0 %) osob ze 107 dotazovaných. Další skupina 29 (27,1 %) osob považuje přezkoušení za lehké, 9 (8,4 %) osob je hodnotí jako náročné a 8 (7,5 %) osob má za to, že roční přezkoušení z tělesné přípravy je velmi lehké. Hodnoty jsou vyobrazeny v grafu č. 20.

Graf č. 20 – Přezkoušení z tělesné přípravy⁶⁵

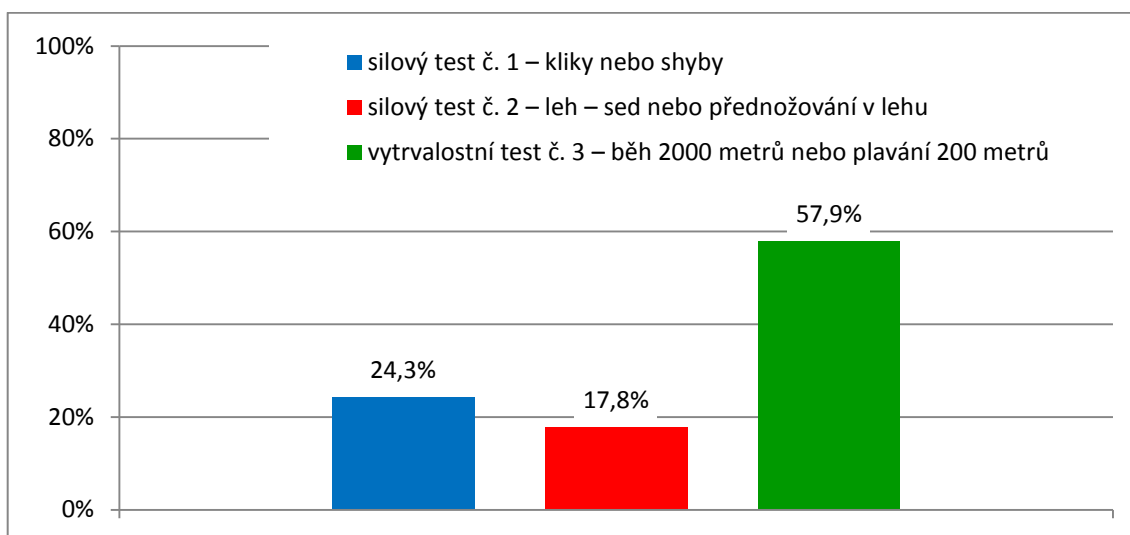


⁶⁴ Zdroj: Vlastní výzkum

⁶⁵ Zdroj: Vlastní výzkum

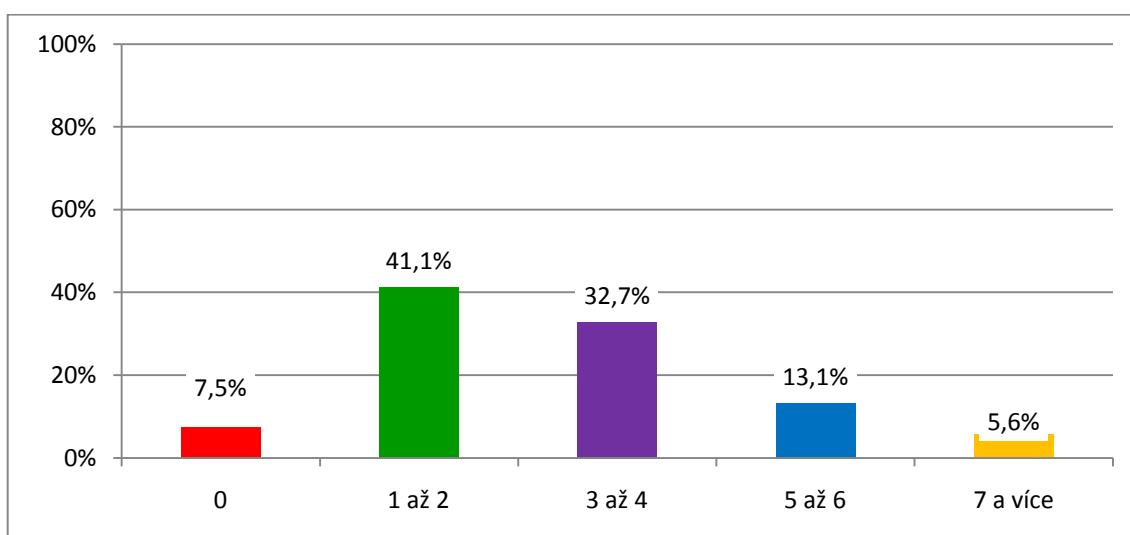
Za nejobtížnější disciplínu z ročního přezkoušení tělesné přípravy považují příslušníci vytrvalostní test č. 3 – běh na 2 000 metrů nebo plavání na 200 metrů, poté silový test č. 1 – kliky nebo shyby. Za nejméně obtížnou disciplínu považují příslušníci silový test č. 2 – leh – sed nebo přednožování v lehu. Získané hodnoty zobrazuje graf č. 21.

Graf č. 21 – Testy z tělesné přípravy⁶⁶



Graf č. 22 ukazuje hodnoty, kolikrát do týdne příslušníci HZS provozují sportovní aktivity. Tyto hodnoty nezahnují dobu, kdy jsou příslušníci ve výkonu služby.

Graf č. 22 – Týdenní hodnoty věnované sportovní aktivitě⁶⁷

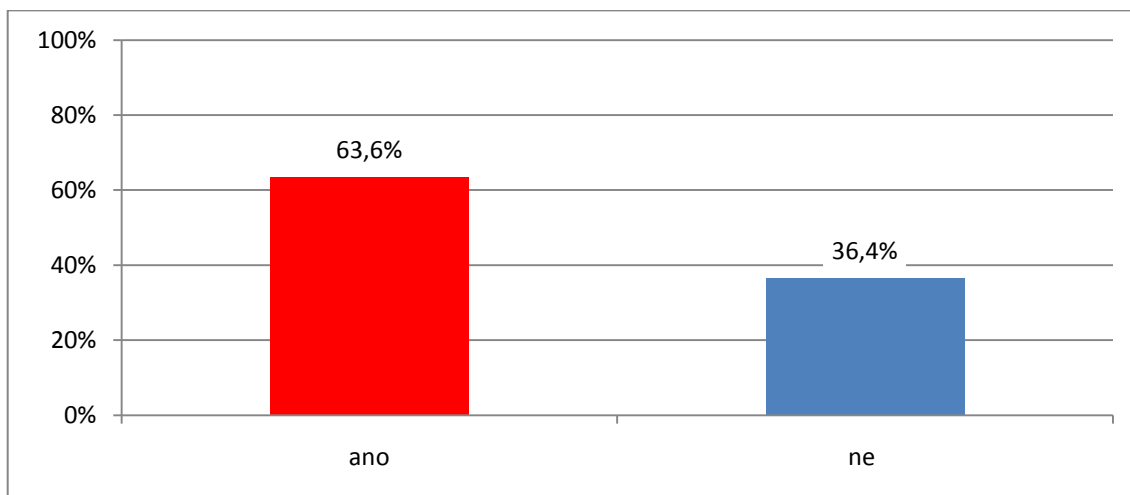


⁶⁶ Zdroj: Vlastní výzkum

⁶⁷ Zdroj: Vlastní výzkum

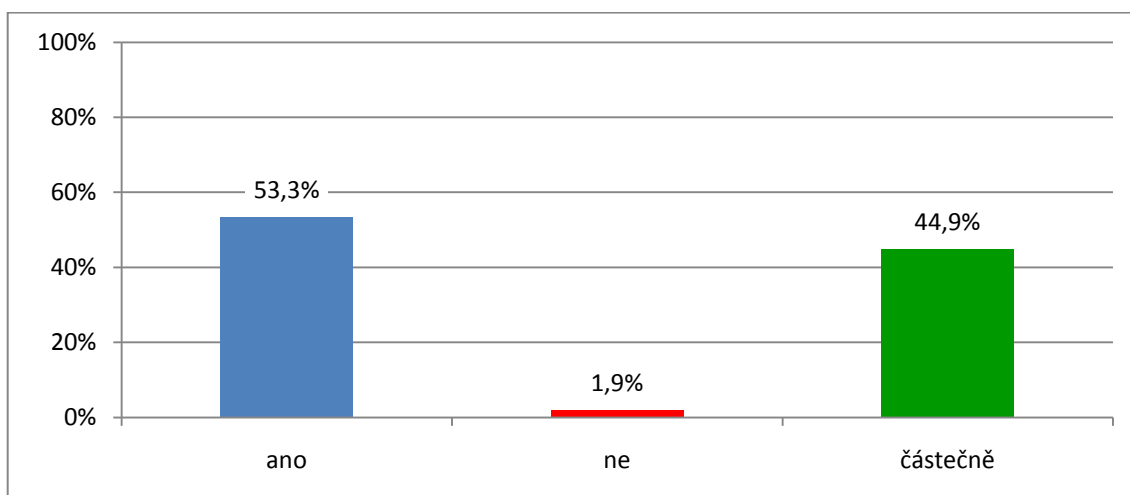
Na otázku „Provozujete nějaký sport na amatérské či profesionální úrovni?“ odpovídali respondenti „ANO“ nebo „NE“ a výsledky z těchto odpovědí zobrazuje graf č. 23.

Graf č. 23 – Sport provozovaný na amatérské či profesionální úrovni⁶⁸



Na otázku o povědomí a zásadách správné životosprávy ze 107 dotazovaných odpovědělo 52 (53,3 %) respondentů, že ví jak se správně stravovat a 48 (44,9 %) respondentů má o tom částečné povědomí. Pouze 2 (1,9 %) respondenti odpověděli, že nemají žádné povědomí o zdravé životosprávě. Výsledky znázorňuje graf č. 24.

Graf č. 24 – Povědomí o zásadách správné životosprávy⁶⁹

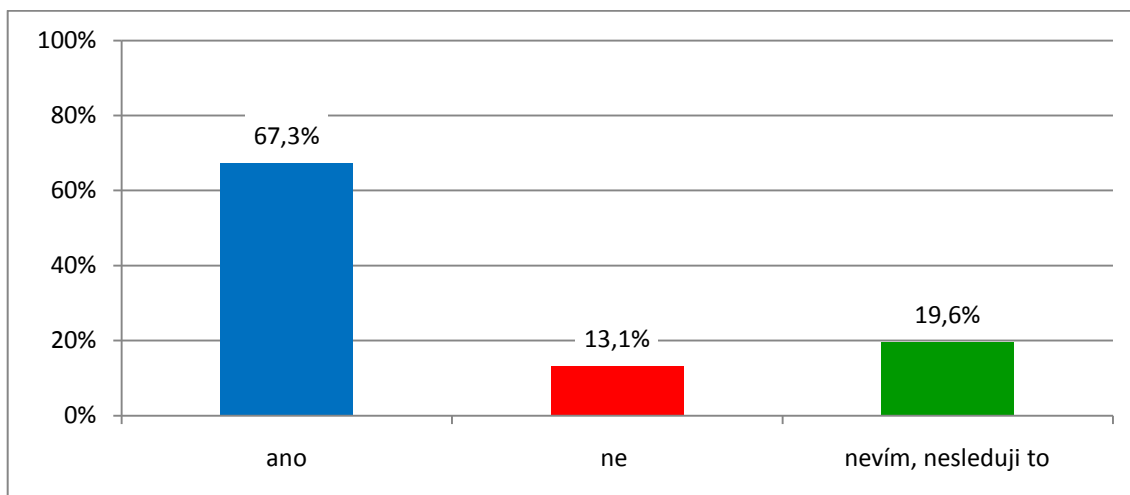


⁶⁸ Zdroj: Vlastní výzkum

⁶⁹ Zdroj: Vlastní výzkum

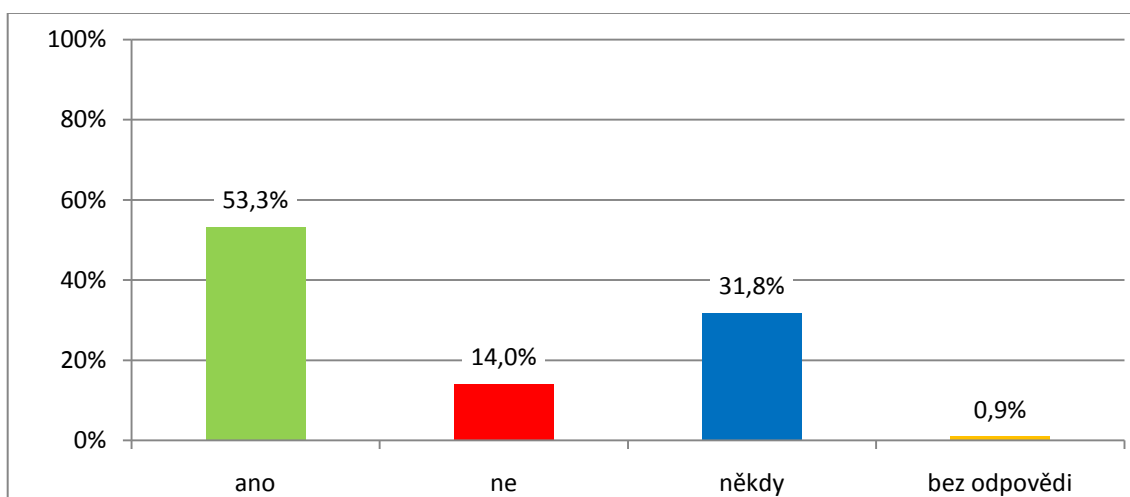
V další otázce příslušníci reagovali na to, zda se snaží dodržovat zásady zdravého stravování. Odpověď Ano byla označena nejčastěji. Ze 107 dotazovaných odpovědělo 72 (67,3 %) osob, 21 (19,6 %) osob neví, nesleduje to a 14 (13,1 %) osob pak zásady zdravého stravování nedodržuje.

Graf č. 25 – Dodržování zásady zdravého stravování⁷⁰



Z odpovědí na otázku ohledně dodržování pravidelného stravování je zřejmé, že většina respondentů se stravuje pravidelně. Ze 107 dotazovaných hasičů nejméně respondentů pak odpovědělo, že pravidelnost stravy vůbec nedodržuje. Výsledné hodnoty jsou uvedeny v grafu č. 26.

Graf č. 26 – Dodržování pravidelného stravování⁷¹

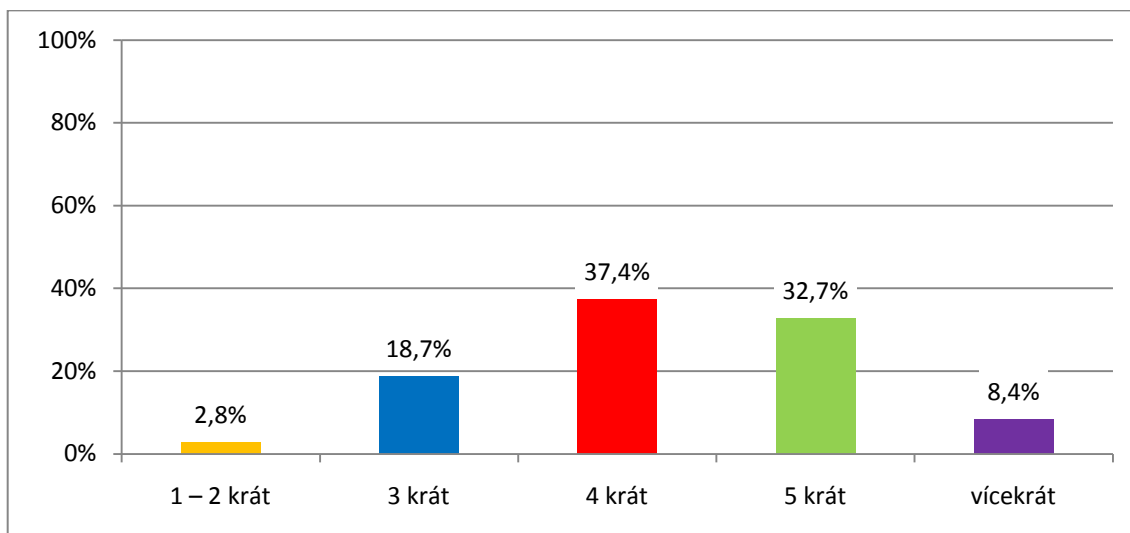


⁷⁰ Zdroj: Vlastní výzkum

⁷¹ Zdroj: Vlastní výzkum

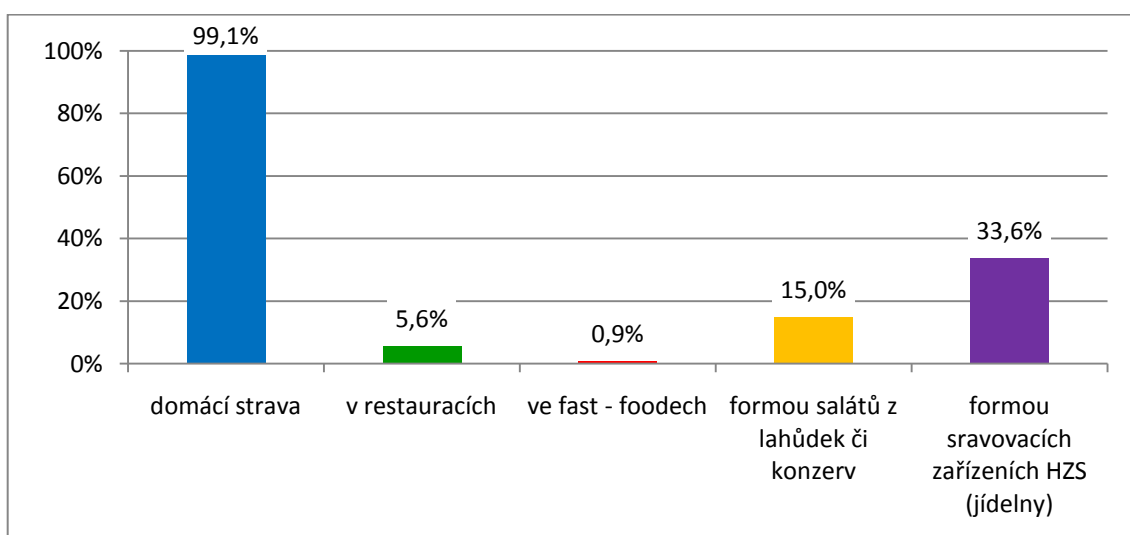
Otázkou, kolikrát denně jíte, jsem zjišťovala pravidelnost stravování příslušníků HZS. Jednalo se o celkové stravování, které nebylo rozděleno na den služby nebo den volna.

Graf č. 27 – Pravidelnost stravování během dne⁷²



Následující otázka sledovala, jakými způsoby se příslušníci nejčastěji stravují během služby. Dotazováním bylo zjištěno, že nejčastějším způsobem stravování je domácí stravování. Takto odpovědělo ze 107 dotazovaných 106 (99,1 %) respondentů. Nejméně respondentů se pak stravuje prostřednictvím fast-foodu. Tuto možnost označil 1 (0,9 %) respondent.

Graf č. 28 – Způsoby stravování⁷³

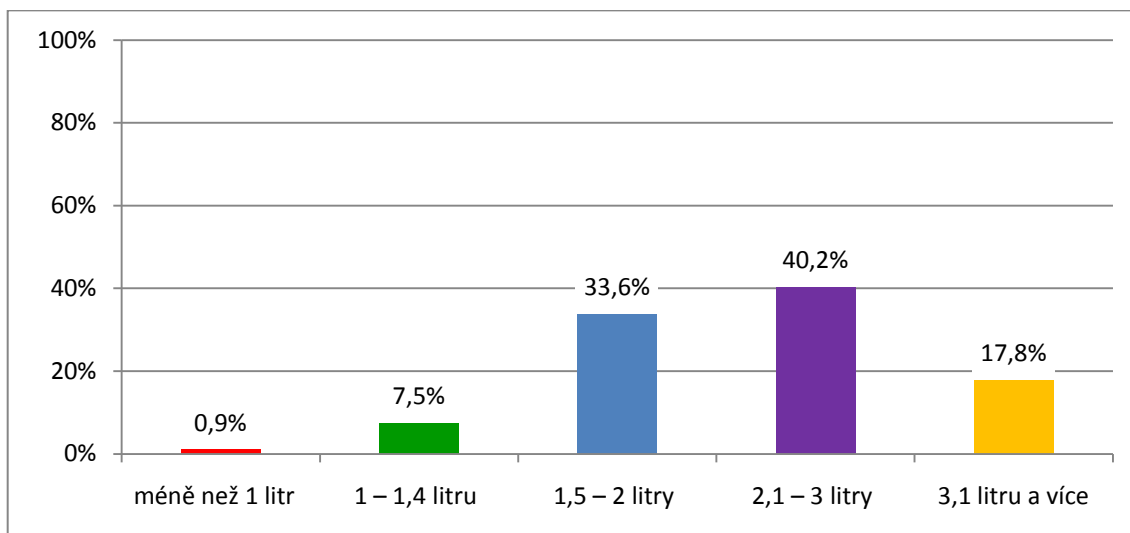


⁷² Zdroj: Vlastní výzkum

⁷³ Zdroj: Vlastní výzkum

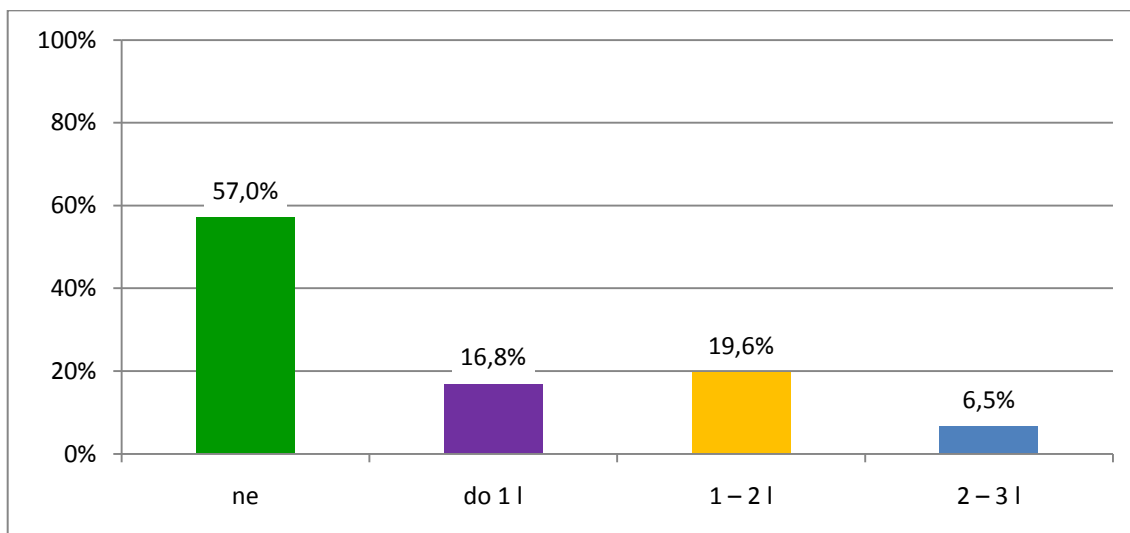
V další výzkumné otázce jsem zjišťovala, kolik litrů tekutin v průměru za den respondenti vypijí. Výsledné hodnoty jsou zobrazeny v grafu č. 29.

Graf č. 29 – Průměrný počet konzumace tekutin za den⁷⁴



Dále jsem prostřednictvím dotazníku zjišťovala, kolik v průměru za den vypijí příslušníci HZS slazených nápojů. Ze 107 dotazovaných respondentů nejčastěji (57,0 %) odpovídali, že slazené nápoje vůbec nekonzumují. Celkové hodnoty jsou pak uvedeny v grafu č. 30.

Graf č. 30 – Konzumace slazených nápojů⁷⁵

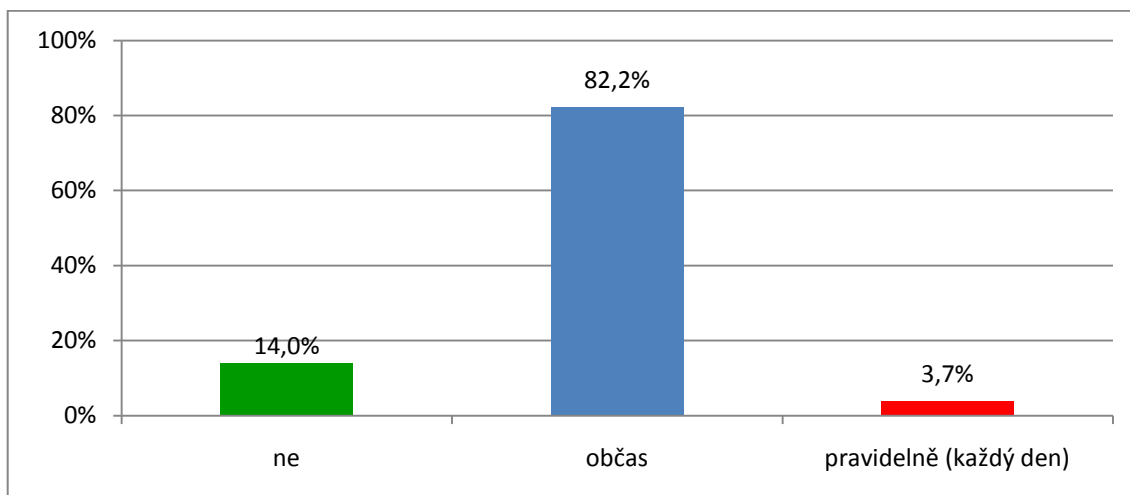


⁷⁴ Zdroj: Vlastní výzkum

⁷⁵ Zdroj: Vlastní výzkum

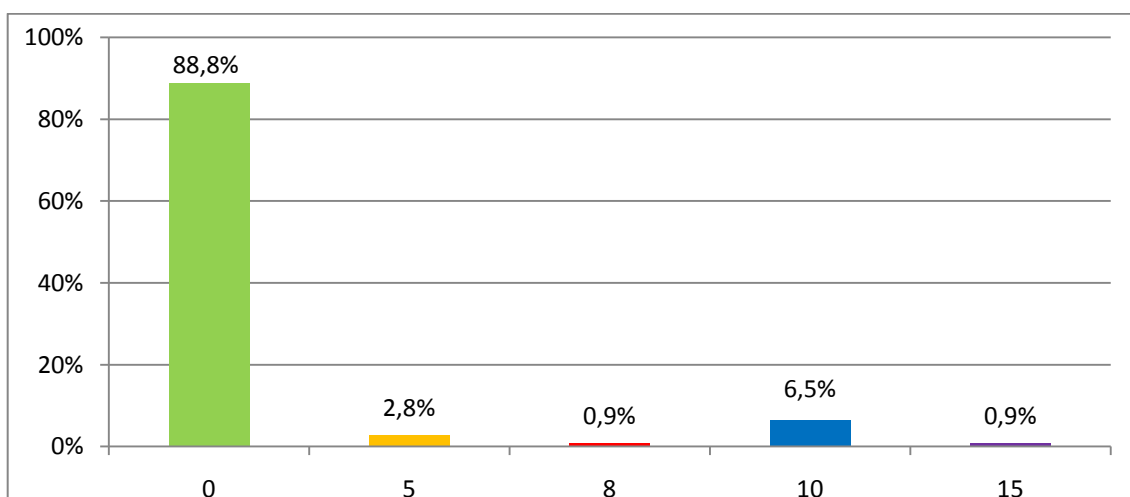
Další otázkou jsem hodnotila četnost konzumace alkoholu u příslušníků HZS. Výsledek u této otázky je více než jasný. Ze 107 dotazovaných příslušníků 88 (82,2 %) respondentů označilo, že alkohol konzumují občas, 15 (14,0 %) respondentů alkohol nepije vůbec a 4 (3,7 %) respondenti pijí alkohol pravidelně každý den.

Graf č. 31 – Četnost konzumace alkoholu⁷⁶



Následující otázkou bylo sledováno, zda příslušníci kouří cigarety a v jakém denním množství. Jasným výsledkem je, že ze 107 dotazovaných 95 (88,8 %) respondentů cigarety nekouří. Výsledné hodnoty zobrazuje graf č. 32.

Graf č. 32 – Množství vykouřených cigaret⁷⁷



⁷⁶ Zdroj: Vlastní výzkum

⁷⁷ Zdroj: Vlastní výzkum

4.3 Ověření výzkumných otázek

V úvodní části bakalářské práce jsem si položila dvě výzkumné otázky související s výživovými zvyklostmi a pohybovou aktivitou Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava. K ověření výzkumných otázek jsem zvolila dotazník, na který mi odpovídali hasiči ze tří hasičských stanic a tří integrovaných výjezdových center v Ostravě. Na základě těchto vyplněných dotazníků tak mohu ověřit pravdivost dvou výzkumných otázek.

Výzkumná otázka I.

Fyzická zdatnost hasičů je na vynikající úrovni.

K ověření této výzkumné otázky jsem využila informace týkající se pohybové aktivity získané z daných dotazníků. Většina hasičů se ráda věnuje pohybu a nemají tak problém s kondicí. Pro povolání hasiče je nutné si udržovat fyzickou způsobilost, a to vzhledem k náročnému povolání a také k pravidelnému ročnímu přezkoušení fyzické zdatnosti, které musí každý příslušník, případně nový uchazeč k přijetí do služebního poměru absolvovat. Z výsledků je jasné, že většina hasičů považuje roční fyzické přezkoušení za průměrné nebo lehké. Z daných testů pak jako nejobtížnější většina volila silový test č. 3 – běh na 2000 metrů nebo plavání na 200 metrů. Dále bylo zjištěno, že většina příslušníků se věnuje sportu buď amatérsky, nebo na profesionální úrovni. Hasiči mají možnost v době výkonu služby věnovat se různým sportovním aktivitám. Tuto možnost pak využívá převážná část příslušníků.

Výzkumná otázka II.

Výživové zvyklosti hasičů nejsou optimální.

K ověření výzkumné otázky, že výživové zvyklosti hasičů nejsou optimální, se nepodařilo s přesností určit. Graf s uvedenými hodnotami BMI sice vyznačuje, že všechny hasičské stanice v Ostravě se pohybují nad horní hranici BMI. Dotazník ale ukázal, že polovina hasičů si je vědoma role výživy a snaží se zdravě stravovat a také se snaží udržovat si pravidelnost konzumace stravy. Jaké jsou pak příčiny vyšších BMI hodnot, případně zhodnocení vhodných

stravovacích návyků, může být dalším hodnotícím ukazatelem při zpracování nového dotazníku, který na tyto otázky odpoví. Dále bylo zjištěno, že u většiny hasičů se jejich tělesná hmotnost nezměnila nebo přibrali. Jen zlomek hasičů uvedlo, že svou tělesnou hmotnost snížilo. Většina hasičů má také za to, že jejich tělesná hmotnost je optimální.

5 DISKUSE

Praktická část mé Bakalářské práce byla zaměřena na zjištění výživových zvyklostí a pohybových aktivit u hasičů Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava. Ke zjištění výsledků byl použit dotazník, který vyplnili sami příslušníci jednotlivých hasičských stanic a integrovaných výjezdových center v Ostravě.

Výsledné hodnoty jsem chtěla porovnat s jinými výzkumy, které se touto problematikou zabývaly. Vzhledem k tomu, že se mi nepodařilo dohledat výzkumy, zabývající se touto tematikou nemám, tak srovnání ke svým zjištěným statistickým údajům.

Domnívám, se však, že vzhledem k výsledkům týkajících se hodnot BMI u příslušníků, kdy i přes snahu dodržovat zdravé stravování a dobrou informovanost o zdravé výživě jsou hodnoty BMI u všech příslušníků jednotlivých hasičských stanic v Ostravě vyšší, může bakalářská práce navazovat k nové výzkumné otázce *„jaká je příčina vyšších BMI hodnot u příslušníků HZS ČR ÚO Ostrava“*.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce byla analýza výživových zvyklostí a pohybové aktivity u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava. V teoretické části uvádím informace o organizační struktuře hasičského záchranného sboru v Ostravě, kde popisují vznik a činnosti jednotlivých hasičských stanic. Dále uvádím, jaký je význam zdravé výživy a jaká jsou rizika špatného stravování. V neposlední řadě se v teoretické části zabývám nároky na fyzickou způsobilost uchazeče nebo příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR. Z teoretické části vyplývá, že výživové zvyklosti a pohyb jsou nezbytnými faktory. Hrají důležitou roli v udržování dobrého zdravotního stavu, fyzické a psychické kondice jak u uchazečů, kteří chtějí být přijati do služebního poměru, tak i u příslušníků HZS.

V praktické části jsem využila získaná data ze 107 vyplněných dotazníků. Po jejich statistickém vyhodnocení a na základě zjištěných odpovědí z provedeného výzkumu vyplynulo, že většina z dotázaných se snaží dodržovat zásady zdravé životosprávy a mají povědomí o tom, jak se zdravě stravovat. Překvapivým výsledkem je, že i přes snahu správně se stravovat mají příslušníci jednotlivých hasičských stanic BMI nad horní hranici optimální hmotnosti. Nejnižší hranicí BMI je 25,2 a nejvyšší hranicí je 26,3. K otázce pohybové aktivity bylo zjištěno, že příslušníci jsou pohybově na dobré úrovni. Většina příslušníků má možnost v době výkonu služby sportovat a tuto možnost aktivně využívá. Dále ke své pohybové aktivitě uvedli, že provozují sport na profesionální či amatérské úrovni.

Dle výsledku BMI hodnot je důležité se více zaměřit na dodržování zásad zdravého životního stylu a také na dodržování specifických výživových doporučení. Data týkající se pohybové aktivity v době výkonu služby nebo ve dnech volna jsou pak víc než uspokojivá.

SOUHRN

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Úvodní kapitoly jsou věnovány charakteristice a organizační struktuře Hasičského záchranného sboru ČR a Moravskoslezského kraje Územního odboru Ostrava. Následující kapitoly jsou věnovány vývoji tělesné přípravy příslušníků a fyzické aktivitě nutné k výkonu služby. Jednotlivé hasičské stanice a integrovaná výjezdová centra v Ostravě mají prostory určené k fyzické přípravě a zlepšení tělesné zdatnosti. Hasiči tuto možnost v dostatečné míře využívají. Sportovní aktivitu využívají také jako prožitek a regeneraci ve volném čase. Z důvodu každodenní vysoké psychické a fyzické zátěže je povolání hasiče jednou z nejnáročnějších profesí. Nedílnou součástí, která je spjatá s pohybem a dobrým psychickým stavem je správná životospráva každého jedince. Je nutné jí také považovat za preventivní nástroj k budování lepší fyzické kondice pro výkon tohoto povolání.

Praktická část pomocí dotazníků zjišťovala výsledky pohybové aktivity příslušníků během směny, během dnů volna a také fyzickou připravenost před vznikem služebního poměru. Dále bylo dotazníkové šetření zaměřeno na výživové zvyklosti. Těmito výsledky bylo zjištěno, že vztah k pohybu je u příslušníků na dobré úrovni a to jak v rámci výkonu služby, tak i v době trávení volného času. Z výsledků je dále zřejmé, že výživové zvyklosti však nejsou zcela optimální s ohledem na výsledné hodnoty BMI u hasičů jednotlivých hasičských stanic v Ostravě.

Celkový dotazníkový výzkum pomohl zamyslet se nad problematikou životosprávy a pohybové aktivity u příslušníků HZS, získat data, ze kterých bylo možno vyhodnotit a prezentovat výsledky.

SUMMARY

The bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. Introductory chapters describe characteristic and organizational structure of the Fire Rescue Service of the Czech Republic and of the Moravian-Silesian Region Territorial Unit Ostrava. The following chapters describe the development of physical training of fire brigade members and physical activity required to perform the service. Individual fire stations and integrated outbound centres in Ostrava have places designed to physically prepare and improve physical fitness. Firefighters use this possibility sufficiently. They also use sporting activities as an enjoyment and regeneration in their free time. Because of the everyday high psychological and physical burdens, the firefighter is one of the most demanding professions. An integral part, which is linked with the activity and good mental state, is the proper nutrition of each person. It must also be seen as a preventive tool for making a better physical fitness for the profession.

The practical part using questionnaires examined the result of physical activities of fire brigade members during a shift, days off and also physical preparedness before creation of employment. The questionnaire survey was also focused on diet habits. From these results were found that relation to the physical activity of fire brigade members is on a good level, both in the exercise of the service and during the leisure time. It is also clear from the results that nutrition habits are not entirely optimal with regard to the resulting BMI values for firefighters in individual fire stations in Ostrava.

The overall questionnaire research helped to reflect on the issues of life and movement activities of the members of the fire brigade members, to obtain data from which the results could be evaluated and presented.

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

DIABETES/METABOLISM RESEARCH AND REVIEWS Diabetes Metab Res Rev 2001; 17: 347–362.

DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu: Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4

HANUŠKA, Z., SKALSKÁ, K., DUBSKÝ, M. Integrovaný záchranný systém a požární ochrana. Modul I. Praha: Ministerstvo vnitra generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, ISBN 978-80-86640-59-4.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část: Univerzita Karlova – Praha. ISBN 80-7066-506-8.

KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

MINDELL, E. Vitaminová bible: Jak můžete žít zdravěji s pomocí vhodných vitaminů a potravin? 1.vyd. Budapest: Gloria Kiadó, 1994.

PÁNEK, J., POKORNÝ, J. a DOSTÁLOVÁ, J. Základy výživy a výživová politika. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002. ISBN 80-7080-468-8.

Sbírka interních aktů řízení ředitele Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje, Pokyn krajského ředitele č. 4 ze dne 19. 6. 2001 „Denní řád HZS MSK“.

Sborník Interních aktů řízení generálního ředitele Hasičského záchranného sboru České republiky 70/2008 pokyn 58.

VILÁŠEK, J., FIALA, M. a VONDRÁŠEK, D. 2014. Integrovaný záchranný systém ČR na počátku 21. Století. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2477-8

ZVÍROTSKÝ, M. Zdravý životní styl. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

Internetové zdroje

Výkon služby – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/vykon-sluzby.aspx?q=Y2hudW09Mw%3D%3D>

HZS Moravskoslezského kraje – organizační složky – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/menu-organizacni-slozky.aspx>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx?q=Y2hudW09Mw%3d%3d>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx?q=Y2hudW09NA%3d%3d>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx?q=Y2hudW09NQ%3d%3d>

HZS Moravskoslezského kraje – Územní odbor Ostrava – Hasičský záchranný sbor České republiky [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/uzemni-odbor-ostava.aspx?q=Y2hudW09Ng%3d%3d>

WHO – World Health Organization [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.who.int/suggestions/fag/en/>

Microsoft Power Point – Normalcz Normal pdf [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.med.muni.cz/patfyz/pdf/cz/Normal.pdf>

Hodnoty glykemie [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://cukrovka-dieta.cz/hodnoty-glykemie/>

Bílkoviny ve výživě [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.galenus.cz/clanky/vyziva/bilkoviny-bilkoviny-ve-vyzive>

Sacharidy v potravinách – Tvoje tělo.cz [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.tvojetelo.cz/sacharidy-v-potravinach/>

Cukry [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://www.majbo.com/sk/Cukry>

Česká televize [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: http://www.ceskatelevize.cz/ct24/sites/default/files/styles/scale_1180/public/images/1038651-561303.png?

Požáry.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/146080-pocatkem-rijna-roku-2016-probehl-v-ostrave-jiz-ctvrty-rocnik-akademickeho-mistrovstvi-v-tfa/>

Požáry.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/138662-klani-v-pozarnim-sportu-v-ostrave-bylo-spolecnou-soutezi-pro-tymy-hasicu-moravskoslezskeho-a-olomouckeho-kraje/#1738>

Požáry.cz – ohnisko žhavých zpráv – hasiči aktuálně [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/3432-absolutnim-vitezem-tfa-ostravska-vez-se-stal-lukas-novak-narocnou-trat-v-unikatnim-prostredi-zdolal-za-6-minut-a-16-vterin/>

Seznam použitých symbolů a zkratek

IZS Integrovaný záchranný systém

HZS Hasičský záchranný sbor

ČR Česká republika

MV Ministerstvo vnitra

IVC Integrované výjezdové centrum

MSK Moravskoslezský kraj

ÚO Územní odbor

WHO World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

LDL Low density lipoprotein (lipoprotein s nízkou hustotou)

HDL high density lipoprotein (lipoprotein s vysokou hustotou)

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Výživová pyramida

Obrázek č. 2 Posilovna

Obrázek č. 3 Tělocvična

Obrázek č. 4 Tenisový kurt

Obrázek č. 5 Relaxační a soaunové místnosti

Obrázek č. 6 Relaxační a soaunové místnosti

Obrázek č. 7 Akademické mistrovství v TFA

Obrázek č. 8 Soutěž TFA Ostravská věž

Obrázek č. 9 Soutěž TFA Ostravská věž

Obrázek č. 10 Klání v požárním sportu

Graf č. 11 Věk

Graf č. 12 Průměr BMI jednotlivých stanic HZS ČR ÚO Ostrava

Graf č. 13 Způsob dopravy do zaměstnání

Graf č. 14 Pocit změny tělesné hmotnosti u příslušníků HZS

Graf č. 15 Subjektivní hodnocení hmotnosti

Graf č. 16 Hodnocení aktuálního zdravotního stavu

Graf č. 17 Užívání pravidelné medikace

Graf č. 18 Možnost sportování v době výkonu služby

Graf č. 19 Využití možnosti sportování v době výkonu služby

Graf č. 20 Přezkoušení z tělesné přípravy

- Graf č. 21 Testy z tělesné přípravy
- Graf č. 22 Týdenní hodnoty věnované sportovní aktivitě
- Graf č. 23 Sport provozovaný na amatérské či profesionální úrovni
- Graf č. 24 Povědomí o zásadách zdravého stravování
- Graf č. 25 Dodržování zásady zdravého stravování
- Graf č. 26 Dodržování pravidelného stravování
- Graf č. 27 Pravidelnost stravování během dne
- Graf č. 28 Způsoby stravování
- Graf č. 29 Průměrný počet konzumace tekutin za den
- Graf č. 30 Konzumace slazených nápojů
- Graf č. 31 Četnost konzumace alkoholu
- Graf č. 32 Množství vykouřených cigaret

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Trojpoměr základních živin

Tabulka č. 2 Věkové kategorie

Tabulka č. 3 Přehled testů a disciplín

Tabulka č. 4 Bodová minima v jednotlivých testech a celkové bodové minimum

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník – elektronický předpis

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 3: Vzor Osvědčení o tělesné zdatnosti

Příloha č. 4: Ukázka vyplněného osvědčení o tělesné zdatnosti

Příloha č. 1



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI PEDAGOGICKÁ FAKULTA Katedra antropologie a zdravotní péče

Dotazník

Vážení,

chtěla bych se na Vás touto cestou obrátit, ke zjištění důležitých informací, pro výzkum, výživových zvyklostí a pohybové aktivity u příslušníků hasičského záchranného sboru územních odborů v Ostravě. Vaše odpovědi poslouží výhradně k výzkumným účelům mé bakalářské práce s názvem: „*Výživové zvyklosti a pohybová aktivita u příslušníků HZS územního odboru v Ostravě*“.

Předem Vám děkuji za čas strávený vyplňováním dotazníku.

Kateřina Kolářová, DiS. – 3. ročník sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání

Správné odpovědi kroužkujte, otevřené odpovědi vyplňte

1. Věk let
2. Výška cm
3. Váha kg
4. U kterého územního odboru v Ostravě pracujete
 - a) Hasičská stanice Ostrava – Zábřeh
 - b) Hasičská stanice Ostrava – Fifejdy
 - c) Hasičská stanice Ostrava – Poruba
 - d) Integrované výjezdové centrum Ostrava – Jih
 - e) Integrované výjezdové centrum Slezská Ostrava
 - f) Integrované výjezdové centrum Ostrava – Přívoz
5. Vaše služební místo u HZS
6. Jaké je Vaše služební zařazení (hodnost)
7. Na které směně pracujete ?
 - a) denní směna
 - b) 24 hodinová směna
8. Délka služebního poměru
 - a) méně jak 3 roky
 - b) 3 – 5 let
 - c) 6 – 10 let
 - d) 11 a více let
9. Způsob Vaší dopravy do práce ?
 - a) pěšky
 - b) na kole
 - c) MHD
 - d) autem
 - e) jinak, uveďte jak



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

10. Pociťujete změnu Vaší tělesné hmotnosti po dobu trvání služebního poměru ?
- ano, přibral jsem zhruba o kg
 - ano, zhubl jsem zhruba o kg
 - ne, moje tělesná hmotnost se nezměnila
11. Osobně se vidím jako:
- štíhlý ale mohl bych přibrat
 - štíhlý a jsem tak spokojen
 - že, je moje hmotnost optimální
 - že, mám mírnou nadváhu
 - že, trpím obezitou
12. Cítíte se fyzicky i psychicky zdrav ?
- ano, cítím se zdrav
 - ne, momentálně se necítím zdrav
 - ne, jsem chronicky nemocný
 - nevím, nedovedu posoudit
13. Pociťujete některé z těchto příznaků ? (označte všechny vyhovující příznaky)
- nespavost
 - únava
 - nevolnost
 - ztráta chuti k jídlu
 - pálení žáhy
 - bolesti žaludku po jídle
 - krev ve stolici
 - jiné uveďte
 - nepociťuji žádné příznaky
14. Léčil jste se, nebo jste vyhledal během služebního poměru lékaře z důvodu špatného trávení ?
- ano, uveďte diagnózu
 - ne
15. Užíváte pravidelnou medikaci předepsanou praktickým či odborným lékařem ?
- ano
 - ne
16. Alespoň 1 krát týdně pociťuji bolesti zad
- ano
 - ne
 - občas
17. Alespoň 1 krát týdně pociťuji bolesti kloubů
- ano
 - ne
 - občas



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

18. Máte možnost v době výkonu služby pravidelně sportovat ? (V případě, že označíte Ne, pokračujte otázkou č. 21)
- a) ano
 - b) ne
19. V případě, že tuto možnost máte, využíváte ji ? (V případě, že označíte Ne, pokračujte otázkou č. 21)
- a) ano
 - b) ne
20. Jak dlouho trvá Vaše sportovní aktivita za pracovní den? minut
21. Považujete roční přezkoušení hasičů z tělesné přípravy jako ?
- a) velmi náročné
 - b) náročné
 - c) průměrné
 - d) lehké
 - e) velmi lehké
22. Kterou z disciplín ročního přezkoušení hasičů z tělesné přípravy považujete za nejobtížnější?
- a) silový test č. 1 – kliky nebo shyby
 - b) silový test č. 2 – leh – sed nebo přednožování v lehu
 - c) vytrvalostní test č. 3 – běh 2000 metrů nebo plavání 200 metru
23. Kolikrát do týdne provozujete sportovní aktivity ? (nezahrnujte dobu, kterou jste ve výkonu služby)
- a) 0 krát
 - b) 1 – 2 krát
 - c) 3 – 4 krát
 - d) 5 – 6 krát
 - e) 7 a více krát
24. Celkový čas věnovaný sportu za týden (nezahrnujte čas, který jste ve výkonu služby)
- a) méně než 1 hod
 - b) 1 – 2 hod
 - c) 3 – 4 hod
 - d) 5 – 6 hod
 - e) 7 a více hod
25. Provozujete nějaký sport na amatérské či profesionální úrovni ?
- a) ano
 - b) ne
26. O jaký sport se jedná a na jaké úrovni jej provozujete ?
27. Zařadil byste Vaši celkovou fyzickou aktivitu jako:
- a) velmi lehkou
 - b) lehkou
 - c) střední
 - d) těžkou



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

28. Myslíte že víte jak se zdravě stravovat ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) částečně
29. Snažíte se dodržovat zásady zdravého stravování ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím, nesleduji to
30. Dodržujete pravidelnost stravování ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) někdy
31. Kolikrát denně jíte
- a) 1 – 2 krát
 - b) 3 krát
 - c) 4 krát
 - d) 5 krát
 - e) Vícekrát
32. Máte zachovaný stejný rytmus stravování i ve dnech mimo službu ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím, nesleduji to
33. Máte v době služby dostatek času na konzumaci stravy?
- a) ano
 - b) ne
34. Míváte ve službě pocit hladu z důvodů pracovní vytíženosti?
- a) ano
 - b) ne
35. Váš nejčastější způsob stravování v průběhu směny ? (vyberte tři nejčastější odpovědi)
- a) domácí strava
 - b) v restauracích
 - c) ve fast – foodech
 - d) na benzinových čerpacích stanicích
 - e) formou salátů z lahůdek či konzerv
 - f) formou stravovacích zařízení HZS (závodní jídelny)
 - g) jinak uveďte jak
36. Máte alespoň jedno teplé jídlo denně?
- a) ano
 - b) ne
 - c) dvě a více



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

37. Kolik litrů tekutin v průměru za den vypijete?
- a) méně než 1 litr
 - b) 1 – 1,4 litru
 - c) 1,5 – 2 litry
 - d) 2,1 – 3 litry
 - e) 3,1 litru a více
38. Pijete kávu? V případě, že ano, uveďte množství kávy denně a počet kostek cukru, pakliže sladíte.
- a) ano, množství kávy ks, kostek cukru ks
 - b) ne
39. Pijete slazené limonády? V případě, že ano, tak v jakém průměrném množství v litrech za den.
- a) ano, množství litru
 - b) ne
40. Konzumujete alkoholické nápoje ?
- a) ne
 - b) občas
 - c) pravidelně (každý den)
41. Kolik porcí zeleniny v průměru za den sníte? Porci myšleno např. jedno průměrné rajče, paprika,
- a) žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
42. Kolik porcí ovoce v průměru za den sníte? Platí to stejné, co u zeleniny.
- a) žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
43. Kolik porcí sladkostí v průměru za den sníte? Ovoce sem nepočítejte.
- a) Žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
44. Kouříte?
- a) pravidelně každý den, uveďte množství ks/den
 - b) příležitostně, uveďte množství ks/týden
 - c) ne

Příloha č. 2



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Dotazník

Vážení,

chtěla bych se na Vás touto cestou obrátit, ke zjištění důležitých informací, pro výzkum, výživových zvyklostí a pohybové aktivity u příslušníků hasičského záchranného sboru územního odboru v Ostravě. Vaše odpovědi poslouží výhradně k výzkumným účelům mé bakalářské práce s názvem: „Výživové zvyklosti a pohybová aktivita u příslušníků HZS územního odboru v Ostravě“.

Předem Vám děkuji za čas strávený vyplňováním dotazníku.

Kateřina Kolářová, DiS. – 3. ročník sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání

Správné odpovědi kroužkujte, otevřené odpovědi vyplňte

1. Věk 34 let
2. Výška 191 cm
3. Váha 95 kg
4. U kterého územního odboru v Ostravě pracujete
 - a) Hasičská stanice Ostrava – Zábřeh
 - b) Hasičská stanice Ostrava – Fifejdy
 - c) Hasičská stanice Ostrava – Poruba
 - d) Integrované výjezdové centrum Ostrava – Jih
 - e) Integrované výjezdové centrum Slezská Ostrava
 - f) Integrované výjezdové centrum Ostrava – Přívoz
5. Vaše služební místo u HZS hasič
6. Jaké je Vaše služební zařazení (hodnost) praporek
7. Na které směně pracujete ?
 - a) denní směna
 - b) 24 hodinová směna
8. Délka služebního poměru
 - a) méně jak 3 roky
 - b) 3 – 5 let
 - c) 6 – 10 let
 - d) 11 a více let
9. Způsob Vaší dopravy do práce ?
 - a) pěšky
 - b) na kole
 - c) MHD
 - d) autem



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

10. Pociťujete změnu Vaší tělesné hmotnosti po dobu trvání služebního poměru ?
- a) ano, přibral jsem zhruba o kg
 - b) ano, zhubl jsem zhruba o kg
 - c) ne, moje tělesná hmotnost se nezměnila
11. Osobně se vidím jako:
- a) štíhlý ale mohl bych přibrat
 - b) štíhlý a jsem tak spokojen
 - c) že, je moje hmotnost optimální
 - d) že, mám mírnou nadváhu
 - e) že, trpím obezitou
12. Cítíte se fyzicky i psychicky zdrav ?
- a) ano, cítím se zdrav
 - b) ne, momentálně se necítím zdrav
 - c) ne, jsem chronicky nemocný
 - d) nevím, nedovedu posoudit
13. Pociťujete některé z těchto příznaků ? (označte všechny vyhovující příznaky)
- a) nespavost
 - b) únava
 - c) nevolnost
 - d) ztráta chuti k jídlu
 - e) pálení žáhy
 - f) bolesti žaludku po jídle
 - g) krev ve stolici
 - h) jiné uveďte
 - i) nepociťuji žádné příznaky
14. Léčil jste se, nebo jste vyhledal během služebního poměru lékaře z důvodu špatného trávení ?
- a) ano, uveďte diagnózu
 - b) ne
15. Užíváte pravidelnou medikaci předepsanou praktickým či odborným lékařem ?
- a) ano
 - b) ne
16. Alespoň 1 krát týdně pociťuji bolesti zad
- a) ano
 - b) ne
 - c) občas
17. Alespoň 1 krát týdně pociťuji bolesti kloubů
- a) ano
 - b) ne
 - c) občas



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní péče

18. Máte možnost v době výkonu služby pravidelně sportovat? (V případě, že označíte Ne, pokračujte otázkou č. 21)

- a) ano
- b) ne

19. V případě, že tuto možnost máte, využíváte ji? (V případě, že označíte Ne, pokračujte otázkou č. 21)

- a) ano
- b) ne

20. Jak dlouho trvá Vaše sportovní aktivita za pracovní den? minut

21. Považujete roční přezkoušení hasičů z tělesné přípravy jako?

- a) velmi náročné
- b) náročné
- c) průměrné
- d) lehké
- e) velmi lehké

22. Kterou z disciplín ročního přezkoušení hasičů z tělesné přípravy považujete za nejobtížnější?

- a) silový test č. 1 – kliky nebo shyby
- b) silový test č. 2 – leh – sed nebo přednožování v lehu
- c) vytrvalostní test č. 3 – běh 2000 metrů nebo plavání 200 metrů

23. Kolikrát do týdne provozujete sportovní aktivity? (nezahrnujte dobu, kterou jste ve výkonu služby)

- a) 0 krát
- b) 1 – 2 krát
- c) 3 – 4 krát
- d) 5 – 6 krát
- e) 7 a více krát

24. Celkový čas věnovaný sportu za týden (nezahrnujte čas, který jste ve výkonu služby)

- a) méně než 1 hod
- b) 1 – 2 hod
- c) 3 – 4 hod
- d) 5 – 6 hod
- e) 7 a více hod

25. Provozujete nějaký sport na amatérské či profesionální úrovni?

- a) ano
- b) ne

26. O jaký sport se jedná a na jaké úrovni jej provozujete?

požární sport - profesionál

27. Zařadil byste Vaši celkovou fyzickou aktivitu jako:

- a) velmi lehkou
- b) lehkou
- c) střední
- d) těžkou
- e) mimořádnou



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

28. Myslíte že víte jak se zdravě stravovat ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) částečně
29. Snažíte se dodržovat zásady zdravého stravování ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím, nesleduji to
30. Dodržujete pravidelnost stravování ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) někdy
31. Kolikrát denně jíte
- a) 1 – 2 krát
 - b) 3 krát
 - c) 4 krát
 - d) 5 krát
 - e) Vícekrát
32. Máte zachovaný stejný rytmus stravování i ve dnech mimo službu ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím, nesleduji to
33. Máte v době služby dostatek času na konzumaci stravy?
- a) ano
 - b) ne
34. Míváte ve službě pocit hladu z důvodů pracovní vyčerpání?
- a) ano
 - b) ne
35. Váš nejčastější způsob stravování v průběhu směny ? (vyberte tři nejčastější odpovědi)
- a) domácí strava
 - b) v restauracích
 - c) ve fast – foodech
 - d) na benzinových čerpacích stanicích
 - e) formou salátů z lahůdek či konzerv
 - f) formou stravovacích zařízení HZS (závodní jídelny)
 - g) jinak uveďte jak
36. Máte alespoň jedno teplé jídlo denně?
- a) ano
 - b) ne
 - c) dvě a více



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

37. Kolik litrů tekutin v průměru za den vypijete?
- a) méně než 1 litr
 - b) 1 – 1,4 litru
 - c) 1,5 – 2 litry
 - d) 2,1 – 3 litry
 - e) 3,1 litru a více
38. Pijete kávu? V případě, že ano, uveďte množství kávy denně a počet kostek cukru, pakliže sladíte.
- a) ano, množství kávy ks, kostek cukru ks
 - b) ne
39. Pijete slazené limonády? V případě, že ano, tak v jakém průměrném množství v litrech za den.
- a) ano, množství litru
 - b) ne
40. Konzumujete alkoholické nápoje ?
- a) ne
 - b) občas
 - c) pravidelně (každý den)
41. Kolik porcí zeleniny v průměru za den sníte? Porci myšleno např. jedno průměrné rajče, paprika,
- a) žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
42. Kolik porcí ovoce v průměru za den sníte? Platí to stejné, co u zeleniny.
- a) žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
43. Kolik porcí sladkostí v průměru za den sníte? Ovoce sem nepočítejte.
- a) Žádnou
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4 a více
44. Kouříte?
- a) pravidelně každý den, uveďte množství ks/den
 - b) příležitostně, uveďte množství ks/týden
 - c) ne

Příloha č. 1
k Pokynu GR HZS ČR č. 58/2008

V Z O R
Osvědčení o tělesné zdatnosti

.....
(název organizační součásti HZS ČR)

OSVĚDČENÍ
o tělesné zdatnosti

uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR*
nebo příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR*
pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven,

Hodnostní označení **	
Příjmení, titul	
Jméno(a)	
Datum narození uchazeče ***	
Osobní evidenční číslo **	
Datum konání zkoušky	Podpis vedoucího zkušební komise

**splnil/a požadavky na tělesnou zdatnost podle
zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.**

* Nehodící se škrtněte.

** Vyplňuje se jen u příslušníka HZS ČR.

*** Vychází se jen u uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR

Příloha č. 1
 k Pokynu GŘ HZS ČR č. 58/2008

V Z O R
Osvědčení o tělesné zdatnosti

.....
 (název organizační součásti HZS ČR)

O S V Ě D Ě Č E N Í
 o tělesné zdatnosti

uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR*
 nebo příslušníka Hasičského záchranného sboru ČR*
 pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven,

Hodnostní označení **	PRAPORČÍK
Příjmení, titul	NOVÁK, Bc.
Jméno(a)	PAVEL
Datum narození uchazeče ***	
Osobní evidenční číslo **	8531
Datum konání zkoušky	Podpis vedoucího zkušební komise
1.6. 2014	45601

splnil/a požadavky na tělesnou zdatnost podle
 zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

* Nehodící se škrtněte.

** Vyplňuje se jen u příslušníka HZS ČR.

*** Vyplňuje se jen u uchazeče o přijetí do služebního poměru příslušníka HZS ČR.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kateřina Kolářová, DiS.
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Výživové zvyklosti a pohybová aktivita u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava
Název v angličtině:	Nutritional habits and physical activity of members of the Fire Brigade of the Czech Republic in the Territorial Department of Ostrava
Anotace práce:	V Bakalářské práci se zabývám výživovými zvyklostmi a pohybovou aktivitou u příslušníků HZS ČR ÚO Ostrava. Popisuji organizační strukturu HZS ČR a MSK OÚ Ostrava. Jsou zde uvedeny informace k pohybové aktivitě a fyzické způsobilosti nezbytné pro povolání hasiče. Další kapitola pojednává o výživě. V praktické části se zaměřuji na výzkum, ke kterému jsem využila dotazník. Ten je složen z otázek týkajících se pohybové aktivity a výživy. Údaje získané z dotazníkového šetření pak znázorňuji graficky. V závěru se věnuji výsledkům, které jsem získala a prověřuji tak výzkumné otázky, které jsem si položila.
Klíčová slova:	Hasičský záchranný sbor ČR Územní odbor Ostrava, integrovaná výjezdová centra, hasič, příslušník, směna, výkonu služby, volné dny, výživa, výživové zvyklosti, pohybová aktivita, dotazníkové šetření.

Anotace v angličtině:	In the Bachelor thesis I deal with nutritional habits and physical activity among members of the Fire Rescue Service of the Czech Republic of the Territorial Unit Ostrava. In the practical part, I describe the organizational structure of the Fire Rescue Service of the Czech Republic and of the Moravian-Silesian Region Territorial Unit Ostrava. There are the information about the physical activity and physical fitness necessary for the firefighter profession. The next chapter deals with nutrition. In the practical part, I focus on research, to which I used the questionnaire. There is composed of questions about physical activity and nutrition. I graphically show the data obtained from the questionnaire survey. At the end, I attend at the results which I have obtained and I verify the research questions I have asked.
Klíčová slova v angličtině:	Fire Rescue Service of the Czech Republic Territorial Unit Ostrava, integrated outbound centres, firefighter, member, shift, perform the service, days off, nutrition, nutritional habits, physical activity, questionnaire survey.
Přílohy vázané v práci:	CD
Rozsah práce:	71 stran
Jazyk práce:	Český